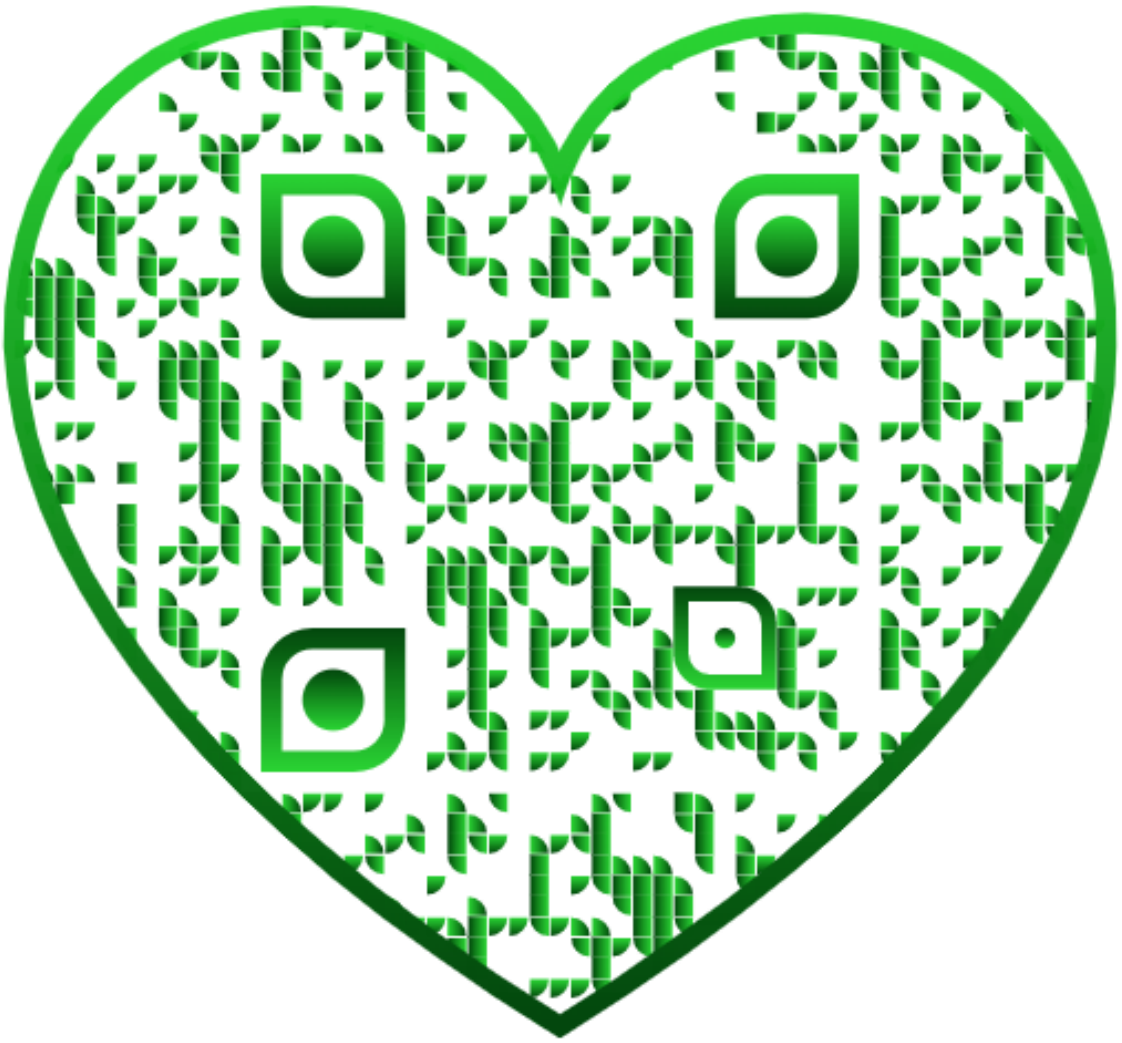
सद्ज्ञान ग्रन्थमाला पुष्प

उन्नति का मूल मंत्र ब्रह्मचर्य

— श्रीराम शर्मा आचार्य



: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

SHRI CHANDUBHAI PATEL,
GONDAL, GUJARAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रकाशक :
युग निर्माण योजना
मथुरा (उ. प्र.)

❖

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

ॐ भूर्भुवः स्वः
देव संस्कृति दिग्विजय अभियान
अश्वमेध महायज्ञ-भिलाई
१८ से २१ फरवरी १९९३

ब्रह्मभोज

आवेश, प्रलोभन, भ्रष्ट
की दिव्य दृष्टि का
धूर्त, पाखण्डी, ठग
(पुनः लि
युग निर्माण योजना, मथुरा

मूल्य ५) ५० रू.

❖

मुद्रक :
युग निर्माण प्रेस,
गायत्री तपोभूमि, मथुरा प्रकाशक :

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ॐ

सद्ज्ञान-ग्रन्थमाला का ६८वां पुष्प— 501

उन्नति का मूलमंत्र

— ब्रह्मचर्य —

(ब्रह्मचर्य की महिमा, असंख्य लाभ, वीर्य की उत्पत्ति तथा ब्रह्मचर्य पालन के अनूठे नियम)

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

"" शब्द का अर्थ ह
की वृद्धि। वीर्य
न्तन करने का नाम

युग निर्मा ऊर्ध्वरेता योजना
गायत्री तपोभूमि
मथुरा

★

पंचम बार) अगस्त १९९० (मूल्य : २५० रु०

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

दैवी अधिकार लीजिये

परमात्मा के अमर पुत्र "मनुष्य" को असीम अधिकार प्राप्त हैं। सम्राटों के सम्राट परमात्मा का युवराज "मनुष्य"—ऐसे दैवी अधिकारों से सुसम्पन्न बनाया गया है जिनके द्वारा उसे सृष्टि का मुकट मणि होने का गौरव प्राप्त है। इन अधिकारों के फल स्वरूप उसे आत्मिक और भौतिक सम्पदाओं, समृद्धियों से भरा पूरा होना चाहिए। अनन्त, अखण्ड सुख-शान्ति का भागी होना चाहिये।

परन्तु आज विचित्र दशा है। शैतानी आसुरी शक्तियों ने मनुष्य को उसके दैवी स्वभाव-जन्म सिद्ध अधिकारों से वंचित कर दिया है। अज्ञान, अ[illegible]चार, व्यभिचार एवं संकीर्णता ने उस[illegible] अपहरण करके उसे क्रूर कुकर्मी, हिंसक [illegible]भिचारी एवं मोहग्रस्त बना दिया है। सृष्टि का मुकट [illegible]धर्म—करने वाला, महामानव-आज निरीह एवं असहाय की तरह दुःख, दारिद्र की असहनीय पीड़ाओं में जकड़ा हुआ तड़प रहा है।

ब्रह्मचर्य का व्यापक प्रयोग तथा आचरण ही हमें इस विषम परिस्थिति से ऊपर उठा सकता है। श्रुति का वचन है··· "तपो वै ब्रह्मचर्यम्" अर्थात् ब्रह्मचर्य ही तप है। इसी से चित्त में स्थिरता व शान्ति आती है, स्वास्थ्य प्राप्त होता है और तपस्या पूरी होते ही परमपद प्राप्त होता है। आइये, ब्रह्मचर्य द्वारा परम पद की प्राप्ति करें।

—श्रीराम शर्मा आचार्य

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

उन्नति का मूल मन्त्र—ब्रह्मचर्य

न तपस्तप इत्याहु ब्रह्मचर्य तपोत्तमम्।
ऊर्ध्वरेता-भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः॥

अर्थात् जननेन्द्रिय-संयम द्वारा मनुष्य देवताओं के गुण को प्राप्त हो जाता है, उसकी दैहिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों का पूर्ण विकाश होता है।

"ब्रह्मचर्य" का अर्थ है—ब्रह्म (अर्थात् परमात्म तत्व) में विचरण करना अर्थात् अपने संयम, निग्रह, शुद्धाचरण द्वारा उसकी ओर मन, वचन, कर्म द्वारा अग्रसर होना। आज हम जीवन की इस उच्च भूमिका में तो नहीं उठ पाते। इसलिये "ब्रह्मचर्य" शब्द का अर्थ है 'वीर्य रक्षा' जननेन्द्रिय का संयम, आत्मिक बल की वृद्धि। वीर्य की रक्षा करते हुए वेदाध्ययन पूर्वक ईश्वर-चिन्तन करने का नाम ब्रह्मचर्य है। दूसरे शब्दों में जिसका वीर्य ऊर्ध्वरेता है—वह ब्रह्मचारी है क्योंकि सब इन्द्रियों से अधिक चंचल जननेन्द्रिय का संयम सबसे अधिक कठिन है। ब्रह्मचर्य वह तप है, जिसके द्वारा ब्रह्म तक पहुंचा जा सकता है। यह एक प्रकार का व्रत है जिसके द्वारा मनुष्य को अपने वीर्य की रक्षा कर उच्च ईश्वरीय जीवन की साधना और तदनुसार बुद्धि का विकास करना पड़ता है। शुद्ध आचरण द्वारा वीर्य की मन वचन कर्म द्वार रक्षा करते हुए शास्त्रों में वर्णित, सात्विक जीवन व्यतीत करना ब्रह्मचर्य है।

भगवान शङ्कर कहते हैं "ब्रह्मचर्य" अर्थात् वीर्य

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

धारण करना, उसकी रक्षा करना ही उत्कृष्ट तप है। इससे बढ़कर तपश्चर्या तीनों लोकों में दूसरी कोई हो नहीं सकती। अखण्ड वीर्य को धारण करने वाला पुरुष इस लोक में प्रत्यक्ष देवता ही है। 'ब्रह्मचर्य से बुद्धि प्रखर होती है, इन्द्रियां अंतर्मुखी हो जाती हैं, स्मरण शक्ति तीव्र होती है, मनन शक्ति बढ़ जाती है, चित्त में एकाग्रता आती है, आत्मिक बल बढ़ता है, आत्मनिर्भरता, साहस, निर्भीकता आदि देव दुर्लभ गुण स्वतः प्रसूत हो जाते हैं। विद्यार्थी जीवन में ब्रह्मचर्य पालन से शरीर, मन और आत्मा दृढ़ होती है। ऋषियों के अनुसार सांसारिक और परमार्थिक उन्नति का मूल ब्रह्मचर्य ही है। ब्रह्मचर्य-पालनसे सुख, आरोग्य और तेज बढ़ता है, बल और वीर्य में वृद्धि होती है स्वास्थ्य और दीर्घायु मिलती है, हमारा सुख, तेज, विद्या, बल, सामर्थ्य सब ब्रह्मचर्य पर ही आश्रित है।

शास्त्र कहता है जिस प्रकार समुद्र को पार करने का नौका उत्तम उपाय है, उसी प्रकार इस संसार से पार होने का उत्कृष्ट साधन ब्रह्मचर्य है। जो ब्रह्मचारी ब्रह्मचर्य रूपी तपस्या करते हैं और उत्तम विद्या एवं ज्ञान से अपने मन को पवित्र बना लेते हैं वह संसार के समस्त दुखों कठिनाईयों को पार कर जाते हैं। महान् परिश्रम पूर्वक वीर्य का साधन करने वाले ब्रह्मचारी के लिए इस पृथ्वी पर भला किस कार्य में सफलता नहीं मिलती? ब्रह्मचर्य के प्रताप से मनुष्य मेरे (ईश्वर के) तुल्य हो जाता है। 'ब्रह्मचर्य परंतपः।' अर्थात् ब्रह्मचर्य ही सबसे श्रेष्ठ तपश्चर्या है। एक ओर चारों वेदों का फल और दूसरी ओर ब्रह्मचर्य का फल दोनों में ब्रह्मचर्य का फल विशेष है।"

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

स्वामी सत्यदेव जी ने लिखा है 'वीर्य' इस शब्द में जादू भरा है। इसके उच्चारण करने से श्रेष्ठ और सात्विक भावों का संचार होने लगता है। ईश्वर वीर्यवान् है। रामचंद्र जी बड़े यशस्वी वीर्यवान् राजा थे भीष्म ने आयु भर वीर्य का संचय कर ब्रह्मचर्य धारण किया। इसी के प्रताप से भीष्म में इच्छा मृत्यु की शक्ति थी। वीर्य रक्षा ही संजीवनी है। शिवजी और शुक्राचार्य के ज्वलंत उदाहरण हमें उपलब्ध हैं। श्री हनुमान जैसे ब्रह्मचारी का बल, स्फूर्ति और पुरुषार्थ आज भी विस्मय का प्रश्न बना है। संसार में वीर्यवती जाति ही अपना साम्राज्य स्थापित कर सकती है।

संसार में जो कुछ भी निरोग,सुन्दर,स्वरूपवान,कान्तिमय, मनोहर है,जो कुछ वीरता, ओज, पराक्रम, पौरुष, तेज, विशेषणों से प्रकट होता है तथा धैर्य,निर्भीकता,बुद्धिमत्ता,सौम्यता, मनुष्यत्व आदि गुणों से जो विचार उत्पन्न होते हैं वे सब वीर्य शब्द के अन्तर्गत हैं। जैसे सूर्य संसार को प्रकाश देता है वैसे ही वीर्य मनुष्य पशु पक्षी और वृक्षों में अपना प्रभाव दिखाता है। जिस प्रकार सूर्य रश्मियों से रङ्ग-बिरंगे फूल विकसित होकर प्रकृति का सौन्दर्य बढ़ाते हैं, इसी प्रकार वह वीर्य भी अपने भिन्न-भिन्न स्वरूपों में अपनी प्रभा की छटा दिखाता है।

संसार वीर्यवान के लिए है। वीर्यवती जातियों ने संसार में राज्य किया और वीर्य हीन होने पर उनका नामो-निशान मिट गया। जिन मुसलमान वीरों ने अपनी चमकती हुई तलवार से योरोप एशिया में बड़े-बड़े साम्राज्य स्थापित किये थे, वे व्यभिचार आदि दोषों में फँसकर अपना सर्वस्व खो बैठे, जिन महाराष्ट्र शूरवीरों ने मुसलमानी राज्य को छिन्न

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भिन्न कर भारत में हिन्दू राज्य स्थापित किया था, वे ही विषय भोग, परस्पर की फूट तथा कलह के कारण अपनी सब आशाओं पर पानी फेर बैठे। योरोप की बड़ी-बड़ी जातियों का इतिहास भी इसी वीर्य की महिमा को बतलाता है। योरोप की जिस स्पेन जाति ने नई दुनियाँ में अपनी विजय पताका उड़ाई थी, वही स्पेन समृद्धि शाली होने पर विषय भोग का शिकार बन गया और अपने उपनिवेशों को वीर्य हीनता के कारण खो बैठा।

नित्य प्रति के जीवन में ब्रह्मचर्य अर्थात् वीर्य धारण का प्रभाव प्रत्यक्ष देखा जाता है। वीर्य हीन, डरपोक, कायर, दीन-हीन, रोगी और दुर्बल होता है। जिस व्यक्ति के शरीर में वीर्य नहीं है वह जीवित नहीं रह सकता क्योंकि वीर्य की एक बूंद नष्ट करना मृत्यु तथा एक बूंद धारण करना जीवन है। वीर्यवान् पुरुषार्थी होता है। साहस और हिम्मत से बोल सकता है, कठिनाई का मुकाबिला कर सकता है, वह उत्साही सजीव, शक्तिशाली और दृढ़ निश्चयी होता है। उसे रोग नहीं सताते, वासनाएँ चंचल नहीं बनातीं, दुर्बलताएँ विवश नहीं करतीं। वह प्रभावशाली व्यक्तित्व प्राप्त करता है और दया, क्षमा, शान्ति, परोपकार, भक्ति प्रेम वीरता, स्वतन्त्रता, सत्य द्वारा पुण्यात्मा बनता है। धन्य है ऐसा ब्रह्मचारी।

वीर्य का प्रचण्ड प्रताप—

मनुष्य के रक्त में जो जीवाणु हैं, उनका प्रमुख कारण वीर्य नामक तत्व है। रक्त में जो लाली है, जो चमक और आभा है, त्वचा में जो दमक है, उसका प्रधान कारण वीर्य तत्व ही है। वैद्यक शास्त्र में वीर्य को मनुष्य शरीर का सार तत्व माना है। हमारे भोजन से रक्त और रक्त से एक

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

नियमित मात्रा में वीर्य की उत्पत्ति होती है। आयुर्वेद का मत है—भोजन के पचने पर रस, रस से रक्त, रक्त से मांस, मांस से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य उत्पन्न होता है। रस से लेकर मज्जा तक प्रत्येक धातु पांच रात दिन और डेढ़ घड़ी तक अपनी अवस्था में रहती है तत्पश्चात् तीस दिन-रात और नौ घड़ी में रस से वीर्य बनता है।

साधारणतः चालीस सेर खूराक से एक सेर रक्त बनता है, और एक सेर खून से दो तोला वीर्य बनता है। एक मनुष्य मास में एक मन से अधिक भोजन नहीं खा सकता। इस प्रकार दो तोला वीर्य एक मास की कमाई है जो मूर्ख और ना समझ लोग एक ही बार में नष्ट कर डालते हैं।

कुछ व्यक्तियों के अनुसार ४० ग्रास आहार से एक बूंद रक्त और ४० बूंद रक्त से १ बूंद वीर्य तैयार होता है। रासायनिक रूप से वीर्य में खट तथा फासफोरस की मात्रा अधिक होती है और ये दोनों जीवन-तत्व शारीरिक पोषण के लिये अत्यन्त आवश्यक हैं। प्रारम्भिक १५ वर्ष तक प्रकृति अपने नियंत्रण से वीर्य एकत्रित करती है। किशोरावस्था तक पहुंचते-पहुँचते वीर्य पकने लगता है और पुरुष में बाह्य तथा आन्तरिक परिवर्तन प्रारम्भ हो जाते हैं। अण्डकोषों से बहिःस्राव भी प्रारम्भ हो जाता है। अण्डकोषों के अन्तःस्राव से पुरुष में पुरुषत्व प्रकट होता है। ब्रह्मचर्य का अभिप्राय, शरीर क्रिया विज्ञान की दृष्टि से इन जनन ग्रन्थियों को स्वस्थ रखना है। जनन ग्रन्थियों में जीवन बढ़ता रहता है। इसके संयम से आयु और स्वास्थ्य दोनों को लाभ होता है यदि इन

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ग्रन्थियों का अन्तःस्राव होता रहे और शरीर में खपता रहे तो शरीर के अङ्गों का विकास होता है।

वीर्य को नष्ट करने वाला नरकगामी होता है, जीवन भर रोगी, अभाग्य शाली और दुःखी रहता है। वीर्य अत्यन्त अनमोल वस्तु है। इसी के संचय से मनुष्य देवता बनता है। वीर्य के अभाव से मनुष्य की प्रत्येक प्रकार की उन्नति रुक जाती है। वीर्य चारों पुरुषार्थों का मूल है, मुक्ति देने वाला है। प्रकृति चाहती है कि वीर्य के द्वारा मनुष्य को दृढ़, मजबूत और पुरुषार्थी बनावे, मेधाशक्ति की अभिवृद्धि करे, दीर्घ जीवन, उत्साह, स्वास्थ्य प्रदान करे, आत्मा को बलवान बनावे। २५ वर्ष की आयु तक वीर्य कच्चा रहता है किन्तु इसके अनन्तर ज्यों-ज्यों वीर्य पकने लगता है, मनुष्य अपने आपको जीवन शक्ति से पूर्ण समझता है जो व्यक्ति मन, वचन, काया से दृढ़ता पूर्वक ब्रह्मचर्य पालन करता है, उसी का वीर्य परिपक्व होता है। अङ्ग-अङ्ग सौन्दर्य से परिपूरित हो उठते हैं, मुख तथा कपोलों पर एक अभिनव आभा दृष्टिगोचर होने लगती है, वीर्य की परिपक्वता से पूर्व, उसका अपव्यय करने से युवक आजीवन अकर्मण्य, पौरुषहीन और हीनत्व की भावना ग्रन्थि से पूर्ण बनता है।

वीर्य एक ऐसी पूंजी है जिसे बरबाद कर आप बाजार में खरीद नहीं सकते, जिसके अपव्यय से आप ऐसे गरीब बनते हैं कि प्रकृति तक आपके ऊपर दया नहीं करतीं, आरोग्य लुट जाता है, आयु क्षीण हो जाती है आपको एक नियमित प्रमाण में ही वीर्य की पूंजी मिलती है। यह भी आपके अपने संयम, पाचन, भोजन, व्यायाम का परिणाम होता है, इसके लिए आपको स्वयं मेहनत करती होती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कोई आपको यह पूंजी उधार नहीं दे सकता, दया करके कोई यह अमूल्य पदार्थ आपको दान नहीं दे सकता। इसकी भिक्षा नहीं माँगी जा सकती। अतः सावधान! अपनी इस संचित पूंजी को सम्हाल कर खूब सावधानी से व्यय कीजिए, वीर्य नाश कर मृत्यु की परेशानी की ओर, रोग शोक की ओर न जाइये। वीर्य-रक्षा द्वारा धन, मान, पद, प्रतिष्ठा, गृहस्थ, बुद्धि, वैभव, दीर्घायु, सम्पन्नता का आनन्द प्राप्त कीजिए। शारीरिक मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक जिम्मेदारियाँ उठाने के लिये ब्रह्मचारी बनिये।

वीर्यहीन युवकों के लक्षण—

वीर्य-हीन व्यक्ति संसार में जीवित नहीं रह सकता। ज्यों-ज्यों वीर्य शक्ति क्षीण होती है, मानो मृत्यु का संदेश सुनाती है। वीर्यनाश द्वारा मृत्यु होती है, उसकी चेतावनी प्रकृति कई रूपों में देती है। यदि रोगी इस पर भी नहीं सम्भल पाते तो रोग-शोक, आधिव्याधि, शारीरिक दुर्बलताएँ सामने आ खड़ी होती हैं। अतः यदि निम्न लक्षणों में से कुछ भी आप में हों तो बड़े सावधान रहें—

वीर्य नाश करने वाले बालक में हीनत्व की दुर्बल भावना ग्रन्थि बन जाती है, एक अव्यक्त भय उसके अन्तर्मन में छिपा रहता है। वह अपने से बड़ों में आँख से आँख मिलाकर बातें नहीं कर सकता। औरतों की भांति उसकी आँखें जमीन पर लगी रहती हैं, वह छिपता फिरता है और अपराधी की भांति जनसमुदाय से बचता है। यदि वह हिम्मत कर बड़ों से बातें करना भी चाहता है तो ढीठ और असंस्कृत बनता है। वह जितना ही अपने आपको निर्दोष

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सावित करने को प्रयत्न करता है, उतना ही धूर्त प्रतीत होता है। उसका किसी कार्य में जी नहीं लगता, सुस्त रहता है, स्वभाव चिड़चिड़ा, क्रोधी और रुक्ष बन जाता है। उसके मनमें गन्दे, अश्लील, कामी विचार हुड़दङ्गे मचाते रहते हैं, मानसिक दुर्बलता बढ़ जाती है, स्मृति कमजोर हो जाती है। शृंगार प्रधान उपन्यास, सिनेमा, गन्दे गीत, विषय-वासना सम्बन्धी पुस्तकों की ओर रुचि बढ़ जाती है, कुसंगति में रुचि होती है। वासना का ताण्डव प्रारम्भ होता है और युवक किसी अव्यक्त वेदना से पीड़ित इधर-उधर मारा-मारा फिरता है। उसका मुख जो प्रसन्न रहना चाहिए था, दुःखी और उदास बन जाता है। स्वभाव का माधुर्य कटु और रूखा हो जाता है। मुखमण्डल निस्तेज बन जाता है। वीर्य के कारण रक्त में जो चमक और लाली होती है, वह कम हो जाती है और त्वचा फीकी, पीली और खुरदरी, कभी २ काली बन जाती है।

शरीर में कमजोरी, नेत्र व कपोल अन्दर धंस जाना, मूछें पीली व लाल हो जाना, बाल सफेद हो जाना, कोई रोग न होने पर भी शरीर का जर्जर, ढीला सा रहना, गालों पर मुँहासे के दाग झांई, काले चकत्ते पड़ना, जोड़ों में दर्द, तलवे तथा हथेली पसीजना, अपच और कब्जियत, रात्रि में स्वप्नदोष होना, पेशाब करते हुए वीर्य निकल जाना, रीढ़ की हड्डी का अत्यधिक झुक जाना, एकाएक आँखों के सामने अँधेरा सा छा जाना, मूर्छा आ जाना, छाती के मध्य का अन्दर धँस जाना, हड्डियाँ दीखना, नाक के कोने में कालिमा छा जाना, वृषण की वृद्धि तथा उनका बेहद लटक जाना, आवाज का मोटा, रूखा और अप्रिय बन जाना, सर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

में कमर तथा छाती में पुनः-पुनः दर्द उत्पन्न होना दाँत के मसूड़े फूलना, मुँह से दुर्गन्धि आना—ये वे शारीरिक विकार हैं जो अप्राकृतिक ढङ्गों से वीर्यपात करने वाले युवकों में अक्सर पाये जाते हैं।

इसके अतिरिक्त मूत्र मार्ग में पीड़ा प्रारम्भ हो जाती है, मूत्र थोड़ा २ कर बार बार आता है, गरमी,प्रमेह, सूजाक इत्यादि निंद्य रोग घेर लेते हैं, स्वप्नदोष तो रोज रात को हो जाता है, मुंह पर मुहांसे खूब निकलने लगते हैं, दिमाग में गर्मी छा जाती है, किसी भी उद्देश्य में सफलता नहीं होती, आयु क्षीण हो जाती है और आत्म ग्लानि तथा पश्चाताप के कारण कभी २ वीर्य का नाश करने वाला काल का ग्रास बन जाता है।

वीर्य एक अनमोल जीवन तत्व है। जीवन में दो चार दस बार को छोड़ कदापि किसी भी अवस्था में वीर्य नाश नहीं होना चाहिए। इस वीर्य संग्रह के बल पर मनुष्य देवता बन सकता है। बिना ब्रह्मचर्य के सामान्य मनुष्यों की तो क्या, इन्द्र महाराज की भी दुर्गति हो सकती है। वीर्य मुक्ति प्रदाता, जीवन शक्ति, दीर्घायु, सम्पूर्ण सिद्धियाँ, स्वास्थ्य, श्रेष्ठता, स्वतन्त्रता देने वाला अनमोल जीवन तत्व है। वीर्य को नष्ट करने वाला युवक अकाल से बच नहीं सकता।

किशोरावस्था से यौवन में प्रवेश—

चौदह वर्ष के पश्चात प्रत्येक बालक एक नवीन जीवन में प्रवेश करता है। उसमें धीरे-धीरे मानसिक और शारीरिक परिवर्तन प्रारम्भ हो जाते हैं। उसमें पुरुषत्व के

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं, प्रजनन ग्रन्थियों में वीर्य तेजी से बढ़ने लगता है, लड़कों के ऊपर के होंठ, ठोड़ी तथा जननेन्द्रिय प्रदेश में बाल उग आते हैं। वीर्य तेजी से बनना प्रारम्भ हो जाता है। शुक्र-कण बढ़ने लगते हैं। बहुत कम व्यक्ति शुक्रकण तथा वीर्य में अन्तर समझते हैं। शुक्रकण अण्ड कोषों से उत्पन्न होते हैं, वीर्य कई स्रावों का नाम है। इसमें शुक्रकण शुक्राशय का स्राव अष्ठीला तथा ऊपर की ग्रन्थियों के स्राव मूत्रकण भी सम्मिलित हैं। इसमें फासफोरस अधिक मात्रा में होती है। शुक्रकण जीवन-तत्व से पूर्ण छोटे-छोटे कीटाणु हैं जिनमें रज-कणों से संयुक्त होकर नव जीवन उत्पन्न करने की शक्ति होती है। इनकी रक्षा से शरीर पुष्ट होता है। सादा और तपस्यामय जीवन व्यतीत करने वाले बालक में किशोरावस्था देर से आती है, भोग-विलास मय जीवन वाले बालक की दाढ़ी मूछें शीघ्र उग आती हैं, आयु क्षीण होने लगती है। मानव जीवन के पूर्ण विकास के लिये इन तत्वों का संरक्षण ठीक तरह होना चाहिये।

किशोरावस्था से यौवन में प्रवेश का समय बड़ा नाजुक होता है। यदि युवक सम्हल जाय तो ठीक, अन्यथा बिगड़ने और कुमार्ग पर जाने के लिये इतने प्रलोभन फैले हुए हैं कि अच्छे कुल के युवक भी बुरे मार्ग पर जा सकते हैं। माता-पिता तथा गुरुजनों का कार्य तथा उत्तरदायित्व महान् है। उन्हें युवक की मनोभावनाओं, कामवासनाओं के उद्याम प्रादुर्भाव, विपरीत लिंग वाले व्यक्ति की ओर आकर्षण को समझना चाहिए। युवक को एक साथी के रूप में मार्ग प्रदर्शन करना चाहिए। यह तीखी नजर रखनी चाहिए कि किशोर हस्तमैथुन, गुदामैथुन, लिंगेन्द्रिय की निर्बलता,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

स्वप्नदोष, प्रमेह, व्यभिचार आदि का शिकार न बन जाय। आजकल समाज में ऐसी शैतान मंडली दुष्ट प्रकृति के लोगों की कमी नहीं है जो किशोर को कुमार्ग पर ले जाने में नहीं हिचकते। छात्रावासों तक में ऐसे दुष्ट व्यक्तियों का वास रहता है जो किशोरों को कुमार्ग पर लगा देते हैं। उनकी कच्ची आयु में ही वासना प्रदीप्त हो उठती है, अप्राकृतिक ढङ्ग से वीर्यपात होना प्रारम्भ होता है, वे अनर्गल औषधियों का सेवन करते हैं, उससे मूत्र रोग और बढ़ते हैं, स्वप्न दोष पुनः पुनः होता है, वीर्य पतला पड़ जाने के कारण बूँद-बूँद कर मूत्र मार्ग से नष्ट होने लगता है, शरीर की हड्डियों में पीड़ा होती है, कप-कपी आने लगती है। यहाँ तक कि भरी युवावस्था ही में शरीर जर्जर होकर मृत्यु हो जाती है।

प्रकृति का यह नियम है कि जितनी देर से यौवन आता है और उसका उपभोग प्रारम्भ होता है, उससे चौगुने समय तक आयु रहती है। यदि पचास वर्ष तक एक बिन्दु भी वीर्य नष्ट न किया जाय, या इससे अधिक अवस्था तक इस धन का किफायतदारी से उपभोग किया जाय तो मनुष्य सौ डेढ़ सौ वर्ष तक मजे में जी सकता है। यौवन तो वीर्य पर निर्भर है। वीर्य की रक्षा कीजिये, यौवन की रक्षा हो जायगी। वासना पच्चीस वर्ष की आयु में जाग्रत होगी। यदि अस्वाभाविक जीवन न बिताया जाय। शरीर जब पूर्ण परिपक्व हो जाय तभी विवाह करना ठीक है।

डा० एलबर्ट ने लिखा है, 'घोड़े पर चढ़ना, सीने की मैशीन को पैरों से चलना, अधिक इन्द्रिय-स्पर्श, बाइसिकल

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

चलाना, अधिक रेलगाड़ी की सवारी से उत्तेजना होती है और यह उत्तेजना आगे चलकर किशोर को हस्तमैथुन की ओर प्रवृत्त कर देती है।" बड़े-बड़े घरों में दुष्ट नौकर बच्चों की भावना को जागृत कर उन्हें कुमार्ग पर लगाते हैं, कुसङ्ग, गन्दी पुस्तकें, सिनेमा, नग्न तस्वीरें, कुत्सित कल्पनाएँ, अस्वाभाविक पतन के अन्य कारण हैं। सिनेमा ने किशोर, युवकों तथा विद्यार्थियों का जितना अनैतिक पतन किया है, इतना शायद अन्य कोई भी न कर सकता था। सिनेमा तो शैतान का जादू, कुमार्ग का आकर्षक कुंआ, कुत्सित कल्पनाओं का भण्डार है। यह फैशनेबिल शराब आज के युवकों को खोखला बना रही है। इसी के कारण छोटे किशोर अनेक गन्दी बातें सीख लेते हैं। ऐसे प्रेम मिलन के दृश्य दिखाए जाते हैं, ऐसे-ऐसे गन्दे गाने गाये जाते हैं जिन्हें सुनने से मुँह लज्जा से नीचे झुक जाता है। आज हमारे सिनेमा घर व्यभिचार, धूर्तता, मायाचार और कामोत्तेजक वातावरण से भरे हैं। गन्दे फिल्मों की भरमार है और दुःख तो यह है कि लोग सिनेमा जाना बुरा नहीं समझते। सिनेमा अभिनेत्रियों के चित्र इतने बिकते हैं, गन्दे उत्तेजक उपन्यास आज इतने मिलते हैं कि उनसे पापमयी वृत्तियाँ यकायक उत्तेजित हो जाती हैं। प्रारम्भ में पाप झिझक के साथ किया जाता है किन्तु धीरे धीरे झिझक जाती रहती है और दुष्ट मन पाप को छिपाने का भी प्रयत्न नहीं करता।

अनेक बार किशोर अपने गुह्य अंगों की सफाई यथोचित रीति से नहीं करते। वे उधर इतना कम ध्यान देते हैं कि गुह्य अङ्गों में मैल जम जाता है फिर खुजली प्रारम्भ हो जाती है, तत्पश्चात् छोटी-छोटी फुन्सियाँ हो जाती हैं और

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हाथ अपने आप गुप्त अङ्गों का स्पर्श करता है। अनजान में ही बालक को उत्तेजना का साधन मिल जाता है।

बालक बालिकाओं को सहशिक्षा हानिकर है। स्कूल और कालेजों में सहशिक्षा से हानि अधिक हुई है। छिपे छिपे विद्यार्थी घृणित से घृणित पाप करने के लिए तैयार हो जाता है। कच्ची आयु में लड़के लड़कियों की संकल्प-शक्ति इतनी दृढ़ नहीं होती कि वे अपनी अप्राकृतिक कामोत्तेजना को संकल्प से दृढ़ता पूर्वक शमन कर दें, इस उत्तेजना को शान्त करने के लिए अस्वाभाविक उपायों का अवलम्बन करने लगते हैं।

हमारा आजकल का भोजन इतना अप्राकृतिक हो गया है कि उससे कामवासना कुमारी अवस्था में ही जागृत हो जाती है। मनुष्य जैसा भोजन करता है, वैसा ही बन जाता है। राजसी भोजन से शृंगार रस उत्पन्न होता है। कामवासना उद्दीप्त हो जाती है। राजसी भोजन कौन-कौन से हैं। अत्यन्त उष्ण, कडुआ, तीखा, नमकीन, मिठाइयाँ, तेल से तले पदार्थ, गरिष्ठ वस्तुऐं, जैसे पकौड़ी, कचौड़ी, मालपुआ, मिष्ठान्न, खट्टा, चरपरा, लाल मिर्च से भरा भोजन, प्याज, लहसुन, माँस, अण्डा, शराब, चाय, काफी, सोडा, लेमन, पान, तम्बाकू, गाँजा, भाँग इत्यादि राजस भोजन है। इनके प्रयोग से नवयुवक का भी बन जाता है। मिर्च, मसाले, खटाई कामोत्तेजक पदार्थ हैं। आज की दुनियाँ में इन भोजनों का बोलबाला है। आज फैशनेबिल जगत में बीड़ी, सिगरेट का जितना प्रचार है, शायद उतना कभी नहीं हुआ। छोटे २ बच्चे बीड़ी फूंकते दिखाई देते हैं, पान खाते हैं, सिनेमा के भद्दे गाने गाते फिरते हैं, कुचेष्टाऐं करते फिरते हैं, अनुचित

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रेम सम्बन्ध स्थापित करने की चेष्टाऐं करते हैं। यह सब कुछ अज्ञान में होता है। छोटे बालक पापाचरण से अनजाने में ही अपने भावी सुख, स्वास्थ्य, आयु की जड़ें खोखली कर डालते हैं। वीर्य नाश का फल उन्हें उस समय तो विदित नहीं होता, कुछ आयु बढ़ने पर मोह का पर्दा दूर होता है, वे अपने अज्ञान के लिए पाश्चताप करते हैं। प्रारम्भ का कुसङ्ग, छिपे पापाचरण, जननेन्द्रिय का असंयम उन्हें गड्ढे में गिराता है। वे जीवन पर्यन्त नहीं सम्हल पाते। रीढ़ में हमेशा दर्द बना रहता है, गठिया सताने लगता है, स्नायु सम्बन्धी रोग फलते हैं। मृगी तथा अन्य मानसिक रोग हो जाने से मानसिक प्रगति बिल्कुल रुक जाती है। ऐसे बूढ़े नद-युवक आज गली-गली में चूरन, चटनी, माजून, वीर्य वर्द्धक गोलियाँ ढूँढ़ते फिरते हैं। अब भी समाज में कहीं-कहीं बाल विवाह प्रचलित हैं। इसके कारण बालक-बालिकाओं का बड़ा अनैतिक पतन हो रहा है।

प्रत्येक माता-पिता का कर्तव्य है कि किशोरावस्था समाप्त होने से पूर्व किशोर को इस परिवर्तन के रहस्य को धीरे-धीरे समझा दे। यह न समझे कि बालक स्वयं ही इन बातों को समझ लेगा। उसे सन्मार्ग पर चलाने का कार्य पवित्र और उत्तरदायित्व पूर्ण है। शिक्षक भी यथासम्भव निष्प्रयोजन बातों, गन्दे लड़कों, अश्लील पुस्तकों से अपने विद्यार्थियों की रक्षा करें, स्त्रियों में अधिक न बैठने दें, नशीली चीजों से बचावें, सिनेमा के भूत से दूर ही रहने की शिक्षा दें। वीर्यनाश से होने वाले भयङ्कर रोगों के बताने में जरा भी संकोच न करें। इसमें शर्माना, लजाना या बीत-राग रहना मानो भावी नागरिकों का सर्वनाश करना है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

यौवन से पूर्व ही प्रस्तुत पुस्तक में वर्णित ब्रह्मचर्य रक्षा के अनमोल नियमों से उन्हें भली भाँति परिचित करा देना चाहिए।

वीर्य रक्षा और पुनरुत्थान के अनूठे नियम

(१) सात्विक सङ्कल्प—क्या गृहस्थ, क्या कुमार यदि यह अत्यधिक वीर्य पात का शिकार होकर रोग ग्रस्त हो चुका है, सद संकल्प से पुनः आत्म सुधार के मार्ग का पथिक बन जाता है। "विश्वासः फलदायक" आत्मोन्नति में विश्वास तथा दृढ़ संकल्प पुनरुत्थान के प्रधान तत्व हैं। आप आन्तरिक मन से संकल्प कीजिए कि विषयभोग वीर्यनाश, कामोद्रेक, वासना की पूर्ति, स्वास्थ्य, सदाचार प्रकृति के विरुद्ध हैं। स्त्री प्रसंग करना कफन की तैयारी करना है। व्यभिचार, हस्तमैथुन, गुदामैथुन, कुसंग, क्षण २ निर्बल, निस्तेज, दुःखी तथा अल्पायु बनाने वाले हैं। वीर्य के एक बिन्दु का नष्ट करना मानों अपनी जीवन शक्ति को गन्दे नाले में फेंकना है। सभी अप्राकृतिक वीर्य नाश के मार्ग शरीर की कोमल नसों को निर्बल करने वाले शरीर की चमक दमक कान्ति का नाश करने वाले हैं। अतः प्रत्येक तर्क से आप आन्तरिक मन को समझाइये कि वह कामोपभोग में प्रवृत्त न हो, न वैसी बातें करे, न सोचे। पवित्र संकल्प कीजिये कि आप पुण्यात्मा, सदाचारी, वीर्यवान् बनेंगे, जीवन की सवाँगीण उन्नति करेंगे, बुद्धि तथा मन को शिव संकल्प, शुद्ध विचार, कल्याणकारी कामों में लगायेंगे और मन, वचन, कर्म द्वारा अद्भुत दैवी शक्ति प्रकट करेंगे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org / www.vicharkrantibooks.org

शुभ संकल्प उन पुष्ट विचारों का नाम है जिनमें कूट-कूट कर विश्वास भरा हो। यदि आप हृदय से चाहते हैं कि निम्न जीवन की भूमिका से उठकर उच्च आध्यात्मिक जीवन पर आ लें, तो उसके लिए दृढ़ संकल्प कर लीजिये। अपने संकल्प तथा विचारों से हम नेष्ट या श्रेष्ठ बनते हैं। यदि गुप्त रूप से मन में आन्तरिक गुप्त मन में कोई दबी हुई वासना या कुकल्पना छिपी रहे, तो वह भी साधक का पतन करने के चारों ओर उसी प्रकार का वातावरण निर्माण करते हैं। मन में सद्संकल्प को सजाना, आन्तरिक मन में दृढ़ता से जमाना वीर्य रक्षा का प्रथम सोपान है।

पुण्य संकल्पों में पाप संकल्पों से कहीं अधिक शक्ति है। पाप स्वयं निर्बल है, वह असत्य है, खोखला और निर्जीव है। उसमें स्थायित्व नहीं, ठहराव नहीं। अतः पुण्य संकल्प स्वभावतः ही बुरे विचार, कुकल्पना दुश्चिन्ताओं को परास्त करेंगे। पापमय भावना पुण्य संकल्प के समक्ष ठहर नहीं सकती। भगवान ने स्वयं कहा है—तुम्हारी यह चेष्टा कभी निष्फल न होगी। तुम्हारा अवश्य उद्धार होगा।' आपके पुण्य संकल्प निश्चय ही पापमय वासना को दग्ध कर देंगे। कुबुद्धि अज्ञान और कुविचारों को परास्त करेंगे। दुस्वप्नों का नाश करेंगे। आपके हृदय में एक अंतः ज्योति है, ईश्वर का एक मन्दिर है, अन्तरात्मा की एक आवाज है, उसे विकसित कीजिए। उस दैवी ज्योति को जाग्रत कीजिये। यह विवेक जागृति ही उन्नति का राज मार्ग है। इस अन्तर्ज्योति के जाग्रत होने से कामवासना, रतिप्रसंग, विषयोरभोग से स्वयं वैराग्य हो जायगा। यह अन्तर्ज्योति चैतन्य शक्ति है, अन्तर्बल है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आज से ही दृढ़ता पूर्वक संकल्प कीजिये–"मैं कभी निंद्य वासना से सने हुए अपवित्र विचारों, गंदी कल्पनाओं की तरंगों को हृदय में ग्रहण नहीं करता। मैं प्रत्येक स्त्री को माता या भगिन क रूप में देखता हूँ। इन्द्रियां मेरे वश में हैं, मैं पूर्ण ब्रह्मचारी हूँ। वीर्य की रक्षा करता हूँ। शुभ सोचता हूँ, शुभ कर्म करता हूँ। कामवासना मनुष्य का पतन करने वाली है। वह विध्वंसक है। अतः मैंने उसे जड़ मूल से उखाड़ फेंकने का निश्चय किया है। मैं इस शुद्ध विचार द्वारा ही वीर्यरक्षा कर सकता हूँ। बिन्दु को साधने वाला सप्त सिंधुओं को अपनी मुट्ठी में कर सकता है। सम्पूर्ण संसार में ऐसी कोई स्थिति नहीं जिसे ब्रह्मचारी अपने वश में न कर सकता हो। वीर्य रक्षा के इस संकल्प में निश्चय ही मेरी विजय होगी।"

यह तत्व गाँठ बाँध लीजिये कि मनुष्य गन्दे और निंद्य विचारों से पापात्मा और शुद्ध विवेक पूर्ण दृष्टि से पुण्यात्मा बनता है। अ: आप हृदय मन्दिर में पवित्रता, प्रेम, प्रसन्नता उत्साह, निर्भयता, सभ्यता और शान्तिदायक सद्विचारों का आवाहन कीजिए। कामुक भावना स्वयं दग्ध हो जायगी।

काम का दमन—जिन्हें वीर्य रक्षा करनी है, उन्हें काम-वासना से घोर संघर्ष करना होगा। काम का उदय न होने दीजिए क्योंकि एक बार उत्तेजना होने से यह वासना इतनी शक्तिशाली हो जाती है कि मनुष्य का सर्वनाश कर सकती है। लोक लाज प्रतिष्ठा, स्वास्थ्य, वीर्य सबका पतन हो जाता है।

अनेक बार देखा जाता है कि प्रत्यक्ष मैथुन से इतनी हानि नहीं होती जितनी मानसिक मैथुन से होती है। मानसिक व्यभिचार के कारण सूखी खाज, पकने वाली खुजली, दाद,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

फुन्सियाँ, मुँहासे, झाई, बगलगन्ध, दुर्गन्ध युक्त पसीना तथा अन्य गुप्त रोग फैलते हैं। मानसिक व्यभिचार से दूर रहने के लिए साधक को अत्यन्त सतर्कता पूर्वक इन आठ प्रकार के मैथुनों से दूर रहना चाहिए।

(१) **स्मरण**—नारी का पढ़ा हुआ वर्णन, देखे हुए चित्र की स्मृति, सुने हुए या सिनेमा में देखी हुई नर्तकियों, अभिनेत्रियों का ध्यान चिन्तन या स्मरण। सुन्दर स्त्रियों के स्मरण से अनावश्यक उत्तेजना फैलती है, कामुकता के भाव उदय होते हैं। शरीर की गर्मी बढ़ जाती है और वीर्य (जीवन शक्ति) का नाश हो जाता है।

(२) **कीर्तन**— स्त्रियों के रूप, गुण और अंगों की चर्चा या वर्णन करना, गन्दे गीत, सिनेमा के भद्दे गीत, शृंगारिक, कविता पाठ, कजली होली के गीत, भद्दी बातें बकना, अपशब्दों का उच्चारण हमेशा के लिए त्याग दीजिए।

(३) **केलि**—स्त्रियों के साथ खेलना, अधिक रहना, अनावश्यक कार्य निकाल कर उनके पास रहना, उनके सम्पर्क में रह कर गेंद, ताश, शतरंज, फाग खेलना, मनोविनोद करना, स्त्रियों की संगति में आनन्द लेना, कामोत्तेजना बढ़ाने वाले है। इससे अनजाने में गुप्त मन कामुक हो जाता है और स्वप्नदोष प्रारम्भ होता है।

(४) **प्रेक्षण**—किसी स्त्री की ओर पाप पूर्ण अथवा चोर दृष्टि से देखना। यह इस बात को स्पष्ट करता है कि मन में कामवासना का प्रचण्ड ताँडव मचा है। मन वासना की पूर्ति चाहता है। नीचतापूर्ण संकेत, औरतों को छिप २ कर देखना, मोहित हो जाना, कामुक मन का प्रत्यक्ष लक्षण

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

है। गुप्त मन की वासना अनेक मानसिक रोगों, भावना ग्रन्थियों, पागलपन, अनिद्रा, बेढंगे व्यवहारों में प्रकट होती है।

(५) गुप्त भाषण—स्त्रियों के पास बैठ कर गुप्त भाषण करना, औरतों में पुनः आना जाना और उनके साथ एकान्त में बैठने की इच्छा, बातचीत, औरतों के सौंदर्य की चर्चा, सान्निध्य की भावना, ब्रह्मचर्य नाश में पूर्ण समर्थ हैं।

(६) संकल्प—शृंगार रस, पूर्ण बाहियात् गन्दे उपन्यास, कहानियाँ पढ़ना, वेश्याओं, अभिनेत्रियों के चित्र पास रखना, गन्दी कविताओं का उच्चारण अथवा नाटक, सिनेमा में भद्दे कामोत्तेजक दृश्य देखकर उन्हीं को प्राप्त करने का संकल्प या इरादा करना पतन का खुला द्वार है।

(७) अध्यवसाय—किसी अप्राप्य या देखी सुनी स्त्री की प्राप्ति के लिये पापपूर्ण कोशिश, लोकलाज की परवाह न कर काम तृप्ति के प्रयत्न। वेश्यागमन या गन्दी औरतों को पाने की इच्छा।

(८) प्रत्यक्ष सम्भोग—अनुचित तरीकों से व्यभिचार। व्यभिचार, चोरी, भय, लज्जा, झिझक के साथ किया जाता है, उसे छिपाने का प्रयत्न किया जाता है, उपयुक्त अवसर ढूँढ़ने के प्रपंच मन में उठा करते हैं। ये पाप वृत्तियाँ धीरे-धीरे मन में गहरी उतर जाती हैं और अप्रत्यक्ष मन में अड्डा जमा लेती हैं। वहीं से ये पाप वासनाएँ अस्थिरता, खींचतान, आकर्षण-विकर्षण का दौर चलाती हैं। जीवन धूर्तता, मायाचार और छल से भर जाता है। व्यभिचारी व्यक्तियों में चिड़चिड़ापन, झुंझलाहट, घबराहट, आवेश,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अतृप्ति छा जाती है। अमृत संयोग मस्तिष्क सम्बन्धी विकार और मानसिक दुर्गुण उत्पन्न करता है। मानसिक उद्वेग में शरीर दिन-दिन घुलता जाता है। अनियम के कारण अधिक वीर्यपात होता है। इस प्राण तत्व के अपव्यय के कारण अनेकों नवयुवक पाप के शिकार होते हैं। व्यभिचार से मनुष्य जाति की सामूहिक हानि है। अतएव यह प्रत्येक दृष्टि से त्याज्य है, अधर्म है। ब्रह्मचारी को मानसिक व्यभिचार में सदैव दूर रहने का प्रयत्न करना चाहिए।

ऊपर जिन आठ प्रकार के मैथुनों का उल्लेख किया गया है, ठीक उनके विपरीत कार्य करने चाहिये। अपने कर्म में बड़े सावधान रहिये। सावधान यदि इनमें से कोई भी बात आप छिपे-छिपे करते रहे तो नष्ट-भ्रष्ट हो जायेंगे। स्वास्थ्य, आयु और जीवन शक्ति सभी का नाश होगा। काम का उद्भव ही होने न दीजिये। कामान्ध पुरुष को स्त्री का सहवास सम्पर्क बड़ा भला मालूम होता है, बेचारा मोहवश होकर स्त्री संग करता है और फिर वीर्य नाश कर रोगी बनता है। विषयों से कभी मन तृप्त न होगा, स्वप्नदोष और बढ़ेगा और अकाल से ही जीवन दीप बुझ जायगा।

सच्चा कल्याण इसी में है कि—

यच्च कामसुखे लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम्।
तृष्णाक्षय सुखस्यैते नार्हतः षोडशी कलाम्॥

अर्थात्, निष्कामता में, विषयों के वैराग्य में जो सुख भरा हुआ है, उसका सोलहवाँ हिस्सा भी सुख संसार के व स्वर्ग समस्त विषयों में तथा दिव्य ऐश्वर्यादि में नहीं है। अतः इस महा पापात्मा काम रिपु को शत्रु मान कर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

तुरन्त मार डालो नहीं तो यह दुष्ट तुम्हें भक्षण कर जायगा। सावधान !

(३) कामश मनके उपाय—यदि काम रूपी शत्रु आपको विचलित करे तो तुरन्त ही उसे मार डालिये। कामोत्तेजना प्रारम्भ न होने दीजिए। मन में यदि वासना का तनिक भी संचार हो तो यह समझ कर न रह जाइये कि कोई हर्ज नहीं, हम कोई गन्दा काम थोड़ा ही करते हैं। सोचने, विचारने, कल्पना करने में क्या हानि है ? नहीं, आपको मन से काम वासना के सब भाव, कल्पना, इच्छा एकदम निकालनी होगी, मन को विषयों की ओर से मोड़ना होगा, उसे सात्विक विषयों में एकाग्र करना होगा तभी आप रिपु से बच सकेंगे। यदि प्रयत्न करने पर भी गुप्तेन्द्रियों में उत्तेजना हो तो काम शमन के लिए आप निम्न कार्य कीजिए।

(१) आप तुरन्त अपने वातावरण को परिवर्तित कर दीजिए। घर से बाहर निकल आइये, बाज़ार में घूम लीजिये, सरिता, उद्यान, जङ्गल, पुस्तकालय, मन्दिर इत्यादि में चले जाइये। इष्टमित्र के या किसी महापुरुष के गृह पर चले जाइये।

(२) कुछ थोड़ा सा व्यायाम कर लीजिये। दौड़िये या कोई खेल खेलने निकल जाइये।

(३) कुछ सात्विक ग्रन्थ, कोई अच्छा मासिक पत्र, भजन, उपदेश, पढ़िये। मन को वैराग्य, सदाचार, भक्तिपूर्ण उपदेशों में लगाइये।

(४) कामोत्तेजना से शरीर में गर्मी बढ़ जाती है, श्वास गर्म आने लगती है, त्वचा का तापमान बढ़ जाता है,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

रक्त का वेग बढ़ जाता है। इस गर्मी के दाह से कुछ धातुएँ पिघल कर मूत्र के साथ स्रवित होने लगती हैं। अतः थोड़ा सा ठण्डा जल पी लीजिये। स्नान कीजिए या गुप्तेन्द्रिय को धो डालिये।

(५) यदि आप कोई उत्तेजक उपन्यास, कहानी या नाटक पढ़ रहे हैं तो उसे त्याग दीजिए। उसके स्थान पर कोई सदाचार का ग्रन्थ पढ़िये।

(६) अकेले मत रहिये। माता-पिता भाई इत्यादि के पास चले जाइये और कुछ काम करने लगिये। खाली मन शैतान का गृह है। उससे काम लीजिए।

(७) मन में वैराग्य की भावनाएँ लाइये। किसी मृत-स्नेही का स्मरण कीजिये। किसी लाश का मानसिक चित्र बनाइये। वैराग्य की भावनाएँ काम शमन कर सकेगीं।

(४) पवित्र मातृभाव की दृष्टि--

वीर्य रक्षा के लिये आप स्त्रियों की ओर से अपना दृष्टिकोण बदल दीजिये। कामोद्रेक तब होता है, जब आप उन्हें पत्नि रूप में देखते हैं। आप उन्हें केवल माँ या बहिन के रूप में देखा कीजिए। "माँ" शब्द कितना पवित्र है। मां के सन्मुख आते ही हमारी पाप वासनाएँ दग्ध हो जाती हैं। प्रत्येक स्त्री में ईश्वर की प्रतिमा देखिये। जब कभी किसी स्त्री के प्रति वासना पैदा हो, तुरन्त अपनी मां या ईश्वर की प्रतिमा उसमें देखिये। आपका मन लज्जा से भर जायगा और तुरन्त उस नाशकारी विचार को त्याग देंगे। अपनी करनी पर तुम्हें बेहद शर्म आवेगी।

यदि आप गृहस्थ हैं तो स्मरण रखिए कि केवल एक ही स्त्री आपकी पत्नि हो सकेगी। अनेक और व्यर्थ मन का

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

लुभाने से व्यर्थ ही उद्वेग बढ़ेगा, मन में अस्थिरता, चंचलता खींचातानी बढ़ेगी । अतः मन में उद्वेग की सृष्टि क्यों करते हैं ? इस प्रलोभन से बचिये । प्रत्येक नारी को पवित्र मातृ दृष्टि से देखिये । जब आप किसी पाप के विचार तथा अशुभ कल्पना में प्रवृत्त होते हैं तो अतृप्त संयोग, मस्तिष्क सम्बन्धी विकार और मानसिक दुर्गुण उत्पन्न करता है । इच्छित तृप्ति न होने पर मन अन्य कार्यों के लिए बेकाम हो जाता है, कुचेष्टाओं में उलझा रहता है । अनिद्रा एवं दुःस्वप्न आते हैं । मानसिक व्यभिचार सर्वथा निन्दनीय है । यह एक प्रकार का क्षय रोग है जो युवक को निर्बल, कान्तिहीन और खोखला बनाया जाता है, रक्त की गति मन्द और वीर्य को पतला कर देता है । परिणाम स्वरूप पागलपन, उन्माद, मृगी, नपुंसकता न्यूनाधिक रूप में प्रकट हो जाती है । एक विशेषज्ञ के अनुसार मानसिक व्यभिचार रक्तचाप की बीमारी उत्पन्न कर देता है ।

वासना भी मन से ही उत्पन्न होती है । यदि हम मन में पवित्रता रक्खें, दृष्टि में प्रत्येक नारी के लिये मातृ भावना रक्खें तो मन, वचन, कर्म, सभी अवस्थाओं में ब्रह्मचर्य पालन कर सकेंगे । अतः मन में कामुकता के किसी भाव, विचार या कल्पना को कदापि स्थान न दीजिये ।

(५) मानसिक व्यभिचार से बचिए—

मानसिक संयम ब्रह्मचर्य का मूल है । यदि हमारा मन काम वासना के इशारों पर नृत्य करता रहेगा, कभी इस कभी उस स्त्री पर दौड़ता रहेगा तो मानसिक उत्पात कदापि न रुकेगा। रह-रह कर बुद्धि लुप्त हो जाया करेगी और वीर्य रक्षा न हो

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सकेगी। ब्रह्मचर्य अथवा वीर्य-रक्षा का यह अर्थ कदापि नहीं है कि मन से तो चौबीसों घण्टे व्यभिचार में लिप्त रहें, कल्पनाओं के गन्दे स्थानों पर दौड़ते रहें और बाहर से ब्रह्मचारी बनने का अभिनय करें। मानसिक व्यभिचार का कुफल संक्रामक बीमारियों के रूप में मिलेगा। दूषित कल्पना कामोत्तेजना के कारण आपके सम्मुख स्वनिर्मित प्रतिमाएँ सामने ला खड़ी करेंगी जो स्वप्नदोष प्रारम्भ कर देंगी। कुत्सित कल्पनाओं, कुविकल्पों, गन्दी-गन्दी अश्लील तस्वीरों, गन्दी पुस्तकों, स्टेशन के बुक-स्टालों पर बिकने वाली कामोत्तेजक प्रेम कहानियों, उपन्यासों को सदा के लिये छोड़ दीजिए। यदि आपकी कल्पना शक्ति किसी गन्दी दलदल में फंसी है तो शुभ संकल्पों से उन्हें पवित्र कीजिए। मानसिक व्यभिचार और दुराचार का वायुमण्डल जो सिनेमा की गन्दी फिल्मों, नाटकों, अर्द्ध नग्न, नर्तकियों के नाच, नाचघरों द्वारा सभ्य जगत् में बन गया है, तोड़ दीजिए। यदि आप गुप्त रूप से कामुकता की तृप्ति में लगे हैं तो उसे तुरन्त छोड़ दीजिए। बाजीकरण औषधियाँ, बाजारू दवा-दारू, चटनी भस्म का प्रयोग त्याग दीजिए।

हमारी अन्तरात्मा स्वयं गन्दी बातों, पापमय जीवन से बचना चाहती है। काम वासना की अप्राकृतिक तृप्ति तथा स्वप्नदोष के पश्चात् हृदय में स्वाभाविक रूप से लज्जा आत्म ग्लानि, संशय, चिंता, क्लेश की भावनाएँ जागृत हो जाती हैं। प्रारम्भ में यह आत्म-ग्लानि अत्यन्त तीव्र होती है। आत्मा बुरा-बुरा कहती है, पाशविक वृत्तियों "केवल एक बार और वासना की बात सोच लूं, केवल एक बार,—यह सोचते-सोचते अधःपतन प्रारम्भ हो जाता है। पुनः पुनः काम वासना में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

लिप्त रहने से अन्तरात्मा की आवाज भी उसके विरुद्ध नहीं उठ पाती। फिर मन का बांध टूट सा जाता है, गन्दी बात सोचने बुरा नहीं लगता, व्यभिचार, मैथुन आदि भी साधारण सी बात प्रतीत होने लगती है, सम्पूर्ण जीवन वासनामय बन जाता है, मन कुचेष्टाओं में सदैव फँसा रहने लगता है। काम-कल्पना की आदत एक पिशाचिनी है जो मनुष्यों की संतानों को मार्ग-भ्रष्ट कर देती है। अतः काम वासना का उद्भव ही न होने दीजिये। मन में वासना को स्थान ही न दीजिए। यदि उत्पन्न हो जाय तो तुरन्त उसका गला दाब दीजिए। यह न सोचिए कि जरा इस दूषित कल्पना का और मजा ले लें, बाद में इसे दबा देंगे। एक बार इस पिशाचिनी के चंगुल में फंसे, कि फंसे। इसे यहीं मार डालिये।

धिक्कार है उस पापमय जिन्दगी पर जो मक्खियों की तरह पापों की विष्ठा के ऊपर भिनभिनाने में और कुत्ते की तरह विषय भोगों की जूना-चाटने में व्यतीत होती है। उस व्यक्ति को धिक्कार है जो पर स्त्री कल्पना में निरत रहता है या गुप्त रूप से व्यभिचार में प्रवृत्त रहता है। खेद है उस पापमय जीवन पर, जो कामवासनामय उद्वेग तथा मानसिक आवेश में उलझा रहता है। वह जिन्दगी घृणास्पद है। जो कपट, धूर्तता, मायाचार, छल, अनुचित यौन सम्बन्धों में युक्त है। जिनका जीवन इस वासनामय स्वार्थों को पूर्ण करने की उधेड़बुन में निकल गया—हाय! वे कितने अभागे हैं। सुर दुर्लभ मानव देह रूपी बहुमूल्य रत्न, इन दुर्बुद्धियों ने कांच के टुकड़ों के बदले बेच दिया है, किस मुख से वे कहेंगे कि हमने यौवन का सदुपयोग किया। इन कुबुद्धियों को अन्त में पश्चाताप ही प्राप्त होगा। एक दिन उन्हें अपनी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भयंकर भूल प्रतीत होगी, पर उस समय अवसर उनके हाथ से निकल गया होगा और सिर धुनने के अतिरिक्त उन्हें कुछ भी प्राप्त न होगा।

साधको ! आत्मा को जगाओ, वासना को दूर भगाओ, उसकी केंचुली तोड़ डालो। ब्रह्मचर्य ही जीने योग्य जिन्दगी है, यही वह जीवन है जिसे आदर्श और अनुकरणीय कहा जा सके। आपका जीवन प्रेम से, न्याय से, सत्य से भरा पूरा होना चाहिए।

मानसी पूजा की आदत डालिये—आप ऐसा सोचिये कि परमेश्वर आपके सामने हैं। आप उनकी उपस्थिति में निरंतर रहते हैं। वे आपके कार्य ही नहीं, आपके मनोभावों, विचारों तथा गुप्त से गुप्त मन्तव्यों को भी देखते हैं। आप उनसे कुछ छिपा नहीं सकते। अतः जो कुछ भी बुरे भाव अन्तःकरण में लायेंगे, वे अपने पास रखकर आप पतित और कुपथगामी बनेंगे। आप मन में किसी घृणित विचार को स्थान ही न दीजिये, कि आराध्य देव के समक्ष नीचा देखना पड़े। अपना जीवन एक खुली पुस्तक रखिए जिससे प्रत्येक व्यक्ति उसे देख सके, उसमें कोई ऐसी गन्दी बात हो न छोड़िये कि किसी के सामने आपको लज्जित होना पड़े। बाहर भीतर एक सा रहिए।

पूजा और उपासना की अनेक विधियाँ हैं। आप अपने अन्तःकरण में परमात्मा के किसी भी रूप को—गणेश शिव, दुर्गा, महावीर को रख लीजिये। उस मूर्ति का प्रतिबिम्ब आप अपने अन्तःकरण में देखा कीजिये। मानसी पूजा में किसी वाहन उपकरण–पुष्प, दीप, चन्दन, अक्षत की आवश्यकता नहीं होती। बाहरी मूर्ति की पूजा तो आन्तरिक

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

मानस पूजा का प्रारम्भ है। ब्रह्मचारी को किसी बाह्यपूजा की इतनी आवश्यकता नहीं पड़ती जितनी मानस पूजा की। मानस पूजा के लिए किन पुष्पों की आवश्यकता है? आपकी शुभ भावनाएँ, शिव सङ्कल्प, भद्र, कल्पनाएँ। इस पूजा के लिए कौन से धूप, दीप, चन्दन चाहिए? आपके सुन्दर कृत्य, प्राणीमात्र की सच्ची सेवा, त्याग, क्षमा और उदारता। जैसे यज्ञ में समिधा डालकर जलाते हैं, उसी प्रकार मन की कल्मष इसमें भस्म कर दीजिये।

अपने आराध्यदेव में आप जिन गुणों का अस्तित्व समझते हैं, उनके मानसिक चित्र मानस पटल पर निर्माण कीजिए। फिर उस मानसी पूजा में इतने तल्लीन हो जाइये कि आप उसी में तदाकार हो जाँय। जैसी भी स्थिति में रहें, अपने व्यक्तित्व को अपने इष्ट-उद्देश्य में पिरोते रहिये। यह तदाकारिता ही सच्ची उपासना है। धीरे-धीरे आपके गुप्त मन से ऐसी प्रेरणा होने लगेगी कि वासना, कुभाव और कुकृत्य की ओर आपकी प्रवृत्ति ही न होगी। आपकी पूजा सफल हो जायगी और इच्छित फल हो जायगा।

(६) **यह विलास प्रियता छोड़िये**—शृंगार से काम उत्पन्न होता है, कुत्सित इन्द्रियों को अनावश्यक उत्तेजना हो जाती है। आजकल का जीवन विलास प्रियता और फैशन से बुरी तरह भर गया है जिसमें तन, मन, धन तीनों स्वाहा हो रहे हैं। हर तरह के ऐश आराम का चस्का मनुष्यों को लग गया है। वे आलसी और सुकुमार बन गए हैं। बनावटी, अस्वाभाविक रूप से दूसरों को भ्रम में डालने के लिये आज मायाचार का बोलबाला है। यह दंभ अनीति अहङ्कार, असत्य, ठगी, दुर्भाव और प्रपंच समाज में फैल

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

रहा है। यह ढंग भड़कीली पोशाक के रूप में हम अपने चारों ओर फैला हुआ देखते हैं। ऐसे व्यक्ति जो बिल्कुल साधारण से हैं, अंग्रेजी पोशाक पहन कर आंशिक रूप से अपने बड़प्पन की धाक लोगों पर जमाना चाहते हैं। केवल वस्त्रों तक ही यह फैशन सीमित नहीं, मनोरंजन, खान-पान, सजावट, वेश विन्यास में यह बैठ गया है। युवक अपने को अधिक से अधिक रूपवान सिद्ध करने के लिए खूब शृंगार करते हैं, पान, बीड़ी, सिगरेट, शराब, इत्र फुलेल, क्रीम, पाउडर का प्रयोग करते हैं। उनका हर चीज पर विलासिता की छाप रहती है। सिनेमा ने तो समाज में अन्धेर ही ढा दिया है। हर एक उभरता हुआ युवक अपने आपको अभिनेता जैसा बनाठना सुन्दर चाहता है। किसी सुन्दरी (कल्पित ही सही) के प्रेम-पाश में आबद्ध होना चाहता है। प्रेम भी उपहास की वस्तु बन गया है। इस शृंगारपूर्ण वातावरण में आत्म संयम बहुत कठिन है।

ब्रह्मचर्य के लिये सादी रहन सहन, अथवा सभ्य-जगत् के भोगविलास से विरक्ति अत्यन्त आवश्यक है। विशेष सजधज, कामोत्तेजक वस्त्र वेशभूषा, सुगन्धित तेल इत्र, हार मालाएँ, शृंगार छोड़ देना चाहिए। विलास की अनावश्यक वस्तुएँ आस पास से हटा देनी चाहिए अन्यथा बार-बार उनके उपयोग के लिए मन दौड़ता है। शृंगारपूर्ण वस्तुओं से न तो सदायता ही मिलती है, न आत्मसंयम ही। यह मन को बहुत पथ-भ्रष्ट करती हैं। भ्रम में डालने के लिए बनाव शृंगार या झूठे आकर्षण के मायाचार को छोड़ दीजिये। तड़क भड़क भरी खर्चीली पोशाक के स्थान पर साधारण सादी रहन सहन अपनाइये। फैशन और विला-

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सिनेमा के रंगीलेपन से बचिये। भड़कीले फैशन के दंभ के मूल में अमीरी का या रूपवान् होने का अहङ्कार छिपा रहता है। यह अहङ्कार आध्यात्मिक दृष्टि से सर्वथा हानिकारक है। यदि इसका पोषण होता है तो वह अधिक मजबूत एवं परिपुष्ट बन जाता है। तब वह अनेक बुराइयों की सृष्टि करता है। विलासप्रियता से दंभ बढ़ता है। मेहनत न करने को जी चाहता है, अनेक प्रकार की सामाजिक बुराइयाँ बढ़ती हैं। फैशनपरस्ती बाहर से देखने में साधारण सी बात प्रतीत होती है किन्तु काम-रिपु को प्रोत्साहन देकर यह सर्वग्रासी घातक वस्तु बन जाती है। अतः भाइयो! इस व्यर्थ के अभिनय को छोड़िये, रूप हीनता का गन्दा उपहास-स्पद विज्ञान न कीजिये। आप सादगी पसन्द कीजिए। अपने विचारों की भाँति वेशभूषा को भी सात्विक रखिए। आध्यात्मिक दृष्टि से यह अनावश्यक एवं हानिकारक है।

दृढ़ता पूर्वक आप संकल्प कीजिये कि खान-पान, वस्त्र, आभूषण, विलास, सजावट, मायाचार में अपना बहुमूल्य समय व्यतीत न करेंगे, सदा सरल और उच्च जीवन व्यतीत करेंगे, विलास प्रियता, शृंगार या उत्तेजक वातावरण में न रहेंगे, अधिक सुख भोग की सामिग्री एकत्रित न करेंगे, भोग विलास की बातों से सदैव दूर रहेंगे। दृढ़ता से शान्त चित्त हो निम्न संकेत अपने गुप्त मन को दीजिये—

"मैं अब रात दिन शरीर के पोषण एवं शृंगार में ही अपना समय नष्ट नहीं करता, मुझे प्रतीत हो गया है कि वासनाओं को बढ़ाने और तृप्त करने से परम सुख की प्राप्ति नहीं होती। अब मैं तुच्छातितुच्छ इच्छाओं का गुलाम नहीं रहूँगा। क्षुद्र वासनाएं अब मुझे नीचे नहीं दबा सकती।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

क्षण भंगुर प्रलोभनों, भड़कीली, अस्वाभाविक, रङ्ग-बिरंगी, खर्चीला, विलासमय, फैशनपरस्ती के पीछे पीछे अब मैं नहीं छटपटाता, सांसारिक दम्भ, मा[illegible], फैशन, वेश विन्यास, शृंगारमय वस्तुऐं मुझे तंग नहीं कर सकतीं। धूर्त लोगों की बनावटी आकर्षण, विलास की मोहक वस्तुऐं मुझे ब्रह्मचर्य से विचलित नहीं कर सकतीं। प्रबल से प्रबल दुष्ट आसुरी वासना का मुझ पर न आक्रमण हो सकता है और न वे मुझे दबा सकती हैं।

उपरोक्त संकेत में रमण करो, पुनः पुनः प्रतिदिन प्रातः काल अथवा सायंकाल एकान्त स्थान में शान्त चित्त होकर दृढ़ता से सरल सादे जीवन की उपरोक्त भावना पर मन लगाओ तुम्हें स्वयं बनावटी विलास प्रियता से घृणा हो जायगी।

(७) सत्संग कीजिये—हम जैसे मित्रों, व्यक्तियों के वातावरण में निवास करते हैं, वैसे ही बनते हैं। हमारे मित्रों के विचारों का प्रभाव अप्रत्यक्ष रूप से हमारे मनोजगत पर पड़ता है और हमारे अन्तःकरण का निर्माण करता है। जैसे एक अतिसूक्ष्म बीज उचित वातावरण पाकर फल, फूल, पत्तियों से युक्त एक विशालकाय वृक्ष बन जाता है, ठीक इसी प्रकार सत्सङ्गति या कुसंगति से सामाजिक क्रिया प्रतिक्रिया आघात से उचित तथा अनुचित वासनाओं का मानसिक प्रभाव हमारे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। मनुष्य के मन में जितनी भावनाऐं उठती हैं, उनमें से अधिकांश सज्जन या दुर्जन व्यक्तियों के संकेतों द्वारा प्रेरित होती हैं। दूसरों के ये संस्कार अनेक प्रकार संमिश्रित होकर हमारे मन में भावनाओं के रूप में उठा करते हैं। बाह्य चेतनी के कारण उससे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सम्बन्धित भाव मन में परिपुष्ट होते और क्रियाओं के रूप में प्रकट होते हैं।

सत्य सङ्ग से शुभ्र मन में सत्य, प्रेम, न्याय, शान्ति, वैराग्य, आध्यात्मिकता इत्यादि सद्भावनाओं का उदय होता है, हम पवित्रता की ओर बढ़ते हैं, सद्भावों और सद्गुणों का विकास होता है। ब्रह्मचर्य के लिये साधक को दुर्जनों का साथ तुरन्त त्याग देना चाहिए। कुसंग से नर्क की प्राप्ति होती है, मन में वासनाओं का ताण्डव प्रारम्भ होता है और मनुष्य पापी, नीच और दुरात्मा बन जाता है। आधुनिक सभ्यता में माता-पिता, अध्यापकों को अपने बच्चों या विद्यार्थियों के सङ्ग का विशेष ध्यान रखना चाहिये। गन्दे और आवारा लड़कों के साथ रहकर बच्चे बिगड़ते हैं, नौकर पुष्प जैसे बालकों को पथ भ्रष्ट करते हैं, कुसंग का भूत आज हमारे युवकों को डस रहा है।

श्रीमच्छंकराचार्य का वचन है "सत्संग से निःसंग की प्राप्ति होती है। निःसंग से निर्मोहत्व अर्थात विषयों में वैराग्य बढ़ता है, निर्मोह से सत्य का पूर्ण ज्ञान व निश्चय होता है और सत्तत्व से, निश्चल ज्ञान से, मनुष्य जीवन मुक्त होता है अर्थात इस संसार से तर जाता है।

सत्संग का दायरा बहुत विस्तृत है। इसमें निम्न बातों का समावेश है।

(१) ऐसे दुर्जनों का साथ छोड़ दीजिए जो पापी, कामी, नीच और दुरात्मा हैं जो आपको गन्दी बातें सिखलाते हैं या गन्दे स्थानों में खींचते हैं। कामी पुरुष के साथ रहने से अवश्य कामवासना जाग्रत होगी। नीच पुरुष अपनी ही तरह

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अपने मित्रों की भी नीच, पापी दुरात्मा बनाता है।

(२) ऐसी पुस्तकों का साथ छोड़ दीजिये जिनमें कामोत्तेजक दृश्यों, चरित्रों, घटनाओं के वातावरण का वर्णन है। प्रेम कहानियाँ, गन्दे उपन्यास, भद्दे गीत, सस्ते नाटक, सिनेमा के गानों की पुस्तकों का साथ त्याग दीजिये। पुस्तकें यदि उत्तम हों तो मनुष्य की उन्नति कर सकती हैं। यदि वे ही पुस्तकें गन्दी हों तो पतन का मार्ग और भी ढालू कर देती हैं। आज ऐसों की ही भरमार है। सावधान! ऐसी किसी पुस्तक का विष काले सर्प की भांति महान् दुर्गतिकर है।

(३) ऐसे वातावरण, स्थान या वस्तुओं का सङ्ग त्याग दीजिये जिनसे उत्तेजना होती है, सिनेमा में न जाइये, नाटक न देखिये, व्यभिचार के अड्डों की तरफ कभी भूल कर भी न निकलिए। कुस्थानों में धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष सब नष्ट हो जाते हैं परन्तु सत्संग से चारों पुरुषार्थ अनायास ही सध जाते हैं।

(४) ऐसे विचारों को मन से निकाल डालिये जिनसे मनः लोक नीरस, गन्दा, शुष्क, धुंधला और वासना के अंधकार से पूर्ण हो जाता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, अहङ्कार, छल, पाखण्ड, असंयम, दुराचार आदि के कुविचार एक प्रकार के मानसिक शत्रु हैं अतः वे मनः लोक में निशाचरों की भाँति छिपे बैठे रहते हैं और अवसर पाते ही दलबदल सहित निकल पड़ते हैं!

हम किसका सङ्ग करें? इस प्रश्न के उत्तर में हम कहेंगे कि आप सज्जनों को ढूंढ़िये, विद्वान्, महात्मा योगी, शुभचिन्तकों के साथ रहिये, उनके उपदेश सुनिये, उन पर काया,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

वाचा, मनसा के आचरण कीजिए। जिह्वा से कभी गन्दी बात न कहिये, कान से गन्दी कामोत्तेजक बात (कजली, होली, गालियाँ भद्दे गीत) न सुनिये, नेत्र से कामोत्तेजक चीजें (नाटक वेश्याओं का नाच, सिनेमा थियेटर, अभिनेत्रियों के चित्र, नग्न स्त्रियों के चित्र, गुप्त अङ्ग) न देखिये, मन में कुविचारों, कुकल्पनाओं, कामोत्तेजक दृश्यों का स्मरण न कीजिए। जब नीच विषय विकार चित्त को विचलित करें तो सत्पुरुषों के पास जाइये, आपकी सम्पूर्ण नीच वृत्तियाँ दब जायँगी। परमात्मा का शुभ चिन्तन सब विकारों को दग्ध करने वाला अमोघ अस्त्र है। अतः अन्तर्दृष्टि से उसी का मानसिक चित्र बाहर-भीतर चहुं ओर देखते रहो। जो मनुष्य विषय का दृढ़ चिन्तन करता है, वह तद्रूप हो जाता है। तुम ब्रह्म का चिंतन (जप, धारणा, ध्यान) करोगे तो उसी के अलौकिक गुण धर्म तुम में विकासित हो जावेंगे और तुम सच्चे अर्थों में ब्रह्मचारी बन जाओगे।

यदि आपको ज्ञानी महात्मा नहीं मिलते तो सद्ग्रन्थों का सङ्ग कीजिए। यदि आप ज्ञान, भक्ति, वैराग्य, आध्यात्म के अच्छे जीवन चरित्र पढ़ें तो सम्पूर्ण पाप वृत्तियाँ दब जांय। सद्ग्रन्थ इस लोक की चिन्तामणि हैं। ग्रंथ हमारे अन्तर्जगत् का निर्माण करते हैं। हमारे अव्यक्त मन में यदि शुभ सङ्कल्प, शुभ भावनाएँ रहें तो उन्हीं के अनुसार हमारे कर्म बन कर पुस्तकों से आंतरिक अन्धकार दूर होता है और अद्भुत दैवी शक्ति जाग्रति होती है।

अच्छी पुस्तकों को अपना मित्र बनाइये। सुख में, दुःख में, विषय परिस्थितियों में सद्ग्रन्थ आपको मार्ग प्रदर्शन करेंगे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आन्तरिक शांति देंगे, आचरण की सभ्यता सिखायेंगे। जिन्हें अपने वीर्य की रक्षा करनी है, उन्हें निम्न पुस्तकों का अध्ययन करना चाहिए।

१—श्री मद्भगवद्गीता
२—योग वाशिष्ठ
३—दास बोध
४—रामायण, ज्ञान वैराग्य प्रकाश
५—तत्व चिन्तामणि—जयदालकृत
६—सत्यामृत—सत्यभक्त कृत
७—भक्तों के जीवन-चरित्र
८—तुलसी, सूर, नानक, कबीर, मीरा के काव्य-ग्रन्थ

आत्म संस्कार के विधान का स्वाध्याय एक प्रमुख अङ्ग है। आत्म संस्कार सम्बन्धी मासिक पत्र (कल्याण, अखण्ड-ज्योति, कल्प वृक्ष, गीता धर्म, मानव धर्म, गुरुदेव) आज वृहत् संख्या में ऐसे लेख दे रहे हैं जिनसे ज्ञान वैराग्य भक्ति बढ़ती है। जीवन चरित्र पढ़ने से हमें महान् व्यक्तियों की उन्नति के रहस्य प्रतीत होते हैं। पढ़ना वही चाहिए जिससे कुछ शिक्षा मिले, शुभ कर्म में प्रवृति हो, कुछ संयम आवे। अध्ययन सूर, तुलसी, मीरा, नानक कबीर जैसे कवियों का करना चाहिए जो सद्वृत्तियों को जाग्रत करते हैं।

सावधान! कोई बुरी कुवासनाओं को उत्तेजना देने वाली पुस्तक न पढ़ बैठना। उसका नशा न उतरेगा, वह तुम्हारा सर्वनाश कर देगा। आज कल प्रेम को बदनाम करने वाली कुरुचिपूर्ण पुस्तकों का बड़े आकर्षक ढङ्ग से विज्ञापन किया जाता है। पुस्तक खरीदते समय आप यह जांच कर लीजिए कि कौन पुस्तकें पवित्र और सार गर्भित हैं और

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कौन पुस्तकें अपवित्र और निःसार हैं। उत्तेजक कहानियों, प्रचलित संशयवाद, उद्वेगपूर्ण उपन्यास, शृंगार पूर्ण काव्य से ईश्वर के लिए दूर ही रहिए जितने भी हो सके धर्म, ग्रन्थ, नीति ग्रंथ, चरित्र ग्रन्थ, चरित्र को उन्नत करने वाले सद्ज्ञान ग्रन्थ माला ("अखण्ड-ज्योति" कार्यालय से प्रकाशित) के अनमोल ग्रन्थ पढ़िये। ये ऐसी पुस्तकें हैं जो आपको यह बतलावेंगी कि कैसे जीना चाहिए, क्या करना चाहिये? आपकी धारणा में उत्तम ज्ञान भर देगी, कल्पना में उत्तम चित्र अङ्कित कर देंगी। श्रेष्ठ मनोभावों को उभार देंगी और हृदय को पवित्र और मृदुल भावनाओं से परिपूरित कर देंगी।

पुस्तकों में वैसी ही क्रियमाण जीवन-शक्ति उत्पन्न करने का गुण होता है जैसी उनके लिखने वालों की आत्मा में था। पुस्तकों में उनके लेखकों की पवित्र बुद्धि का सार खींचकर रक्खा रहता है जिसके सेवन से ब्रह्मचारी में ज्ञान का संचार होता है।

सत्संगी की परीक्षा कैसे हो? हम कैसे जानें कि आपने सत्संग महाव्रत प्रारम्भ कर दिया है? श्री पथिकजी ने सत्संग की कसौटी यह बताई है, "सत्संग प्रेमी सज्जन व्यवहार शुद्धि के लिए निरन्तर विवेक पूर्वक सावधान रहते हैं। सतोगुणी प्रकृति दृढ़ रहने के लिए दूषित संग और तमोगुणी व रजोगुणी आहार नहीं करते। अशुद्ध विचारों से निरन्तर सजग रह कर विरोध एवं परित्याग करते हुए शुद्ध सात्विक विचारों का ही अपने मन या मस्तिष्क में स्थान देते हैं।

सत्संगी सदा शान्त, प्रसन्नचित्त, उत्साही, गम्भीर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

दुःखों के बीच में सहनशील और निर्भय रहता है। सत्संगी को मोह नहीं होता, प्रेम होता है। मोही वह है जो अपना सुख चाहता है, प्रेमी वह है जो दूसरे का सुख चाहता है। जो प्रेमास्पद को ही सुख देने के लिए सब कुछ करता है।

सत्संगी में गरीबों व दुखियों की सेवा के लिये तन, मन, धन से तत्परता रहती है। रात दिन जाड़ा, गर्मी, वर्षा आदि द्वन्दों में भी सेवा के अवसरों में वह आलस्य या प्रमाद नहीं करता। सत्संगी किसी की निन्दा नहीं करता और निन्दा करने वालों से बहुत बचता है, किन्तु अपनी निन्दा तथा निन्दकों से विरोध या द्वेष नहीं करता क्योंकि अपनी निन्दा से सत्संगी की उन्नति होती है। अनेक सद्गुणों का अभ्यास दृढ़ होता है, विनम्रता, सहनशीलता और निरभिमान आदि सद्भाव पुष्ट होते हैं। सत्संगी अपनी सेवा नहीं कराता वरन् करता है। कभी-कभी वह दूसरों की प्रसन्नता के लिए, भाव विकास के लिए ही दूसरों को भी अपने प्रति सेवा का अवसर देता है।

सत्संगी में कामवासना का पूर्ण संयम रहता है। न गंदी बातें सोचता है, न दुष्कर्म करता है। वासना से उसे वैराग्य होता है। उसकी आत्मा ऐसी उच्च भूमिका में निवास करती है कि कामोद्वेग उसे होता ही नहीं। बाह्य एवं आन्तरिक दृष्टि से वह स्वच्छ रहता है।

खान-पान का संयम—ब्रह्मचर्य रक्षा के लिए मन वचन तथा शरीर तीनों की स्वच्छता की परम आवश्यकता है। मन का कल्मष दूर करने के लिए उपयोगी नियम दिये जा चुके हैं। अब हम शारीरिक स्वच्छता पर विचार करेंगे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जैसा हमारा आहार होगा, वैसे ही विचार उत्पन्न होंगे। यदि हम कामोत्तेजक तामसी आहार करें तो हम कामोत्तेजक विचारों के शिकार बनेंगे, पाप कर्मों में हमारी प्रवृत्ति होगी और काम, क्रोध, मद, अहंकार रोगादि हमें पतन की ओर खींचेंगे। यदि हम सदा सात्विक अल्पाहार करेंगे तो पवित्र ब्रह्मचारी बनेंगे, भोजन की महत्ता हमें ब्रह्मचर्य रक्षा में न भूलनी चाहिए। अनेक व्यक्ति यह नहीं जानते कि रात्रि का उत्तेजक भोजन किस प्रकार चित्त को उद्विग्न करता है और स्वप्न दोष का कारण बनता है। ठूंस-ठूंस कर हलुआ, पूड़ी, मिर्च मसाले वाले भोजन मनुष्य को मलीन, आलसी विषयी, निस्तेज और अल्पायु बनाते हैं। सादा व अल्पाहार करने वाला व्यक्ति निरोगी निर्विकारी उत्साही और तेजस्वी बन सकता है।

अधिक भोजन करने वाला ब्रह्मचर्य धारण नहीं कर सकता। कामदेव पेटू मनुष्य को बुरी तरह पछाड़ता है, महीनों की संचित वीर्य सम्पत्ति कुछ क्षणों में नष्ट हो जाती है, मन और तन दोनों रोगी बन जाते हैं, स्वप्नदोष प्रायः रोज ही होने लगता है। केवल चटपटा स्वाद होने की वजह से ही बहुत सा भोजन कर लेने में हर प्रकार की हानि है, भोजन भी अधिक खर्च होगा और बचा हुआ पेट में नाना प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न करेगा। पेटू व्यक्ति का मन विषयी काम चिंतन, वासना तृप्ति की ओर पुनः पुनः भागता है। अधिक भोजन—वृत्तियों को चंचल, चित्त को विचलित और वीर्य को अपने स्थान से च्युत कर देता है। फलतः मन और तन दोनों विकारपूर्ण बन जाते हैं। ब्रह्मचारी को अपने भोजन पर तीव्र दृष्टि रखनी चाहिए। 'आहार की शुद्धि से

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सत्व की शुद्धि होती है, सत्व की शुद्धि से बुद्धि निर्मल और निश्चयी बन जाती है। फिर पवित्र व निश्चयी बुद्धि से मुक्ति भी सुलभता से प्राप्त होती है। जिह्वा वश में करना मन और शरीर को वश में करना है। सात्विक भोजन (फलाहार, दुग्धाहार, मधु, तरकारियां, मूंग गेहूँ) इत्यादि के प्रयोग से शान्त रस उत्पन्न होता है, बुद्धि निर्मल रहती है, वासना पर अधिकार रहता है। राजसी भोजन (कचौड़ी, पूड़ी, खट्टा मिर्च युक्त लहसुन, प्याज, माँस, गाँजा, चाय, भाँग, मादक द्रव्य) से मन कामी, वासना प्रिय, पापी और रोगी बन जाता है। तामसी भोजन (बासी रस हीन चीजें, तेल की तली हुई चीजें, मिठाइयाँ, गरिष्ठ पदार्थ) से वीभत्स रोगादि उत्पन्न होते हैं। जो रस अधिक उग्र होता है, अन्य रस उसी के कब्जे में आ जाते हैं।

ब्रह्मचारी का भोजन—भोजन के विषय में ब्रह्मचारी सावधान रहे क्योंकि गलत चुनाव से न केवल बीमारियाँ ही उत्पन्न होंगी, प्रत्युत रक्त विषैला और मन विकारपूर्ण बन जावेगा। प्राण शक्ति का ह्रास होगा और आयु कम हो जायगी।

कामोत्तेजक भोजन कदापि न कीजिये। माँसाहार कामोत्तेजक है। गो माँस, भैंस की चर्बी, भेड़ का दूध, मछली कछुआ स्वभाव से ही अहितकर पदार्थ हैं। अधिक गुड़ शक्कर गर्मी उत्पन्न करती है। अत्यन्त मिर्चों वाला, उष्ण, मीठा, तैल युक्त पदार्थ, प्याज, लहसुन, लाल मिर्च, उरद की दाल मसाला, चाय, काफी, कोको, पान, तम्बाकू, गाँजा, भाँग, अफीम, चरस, चंडू, तामसी आहार हैं। ब्रह्मचारी को उन्हें छोड़ देना चाहिए। माँस खाने में आयु क्षीण होती है। अकसर गठिया की हमारी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हो जाती है, रक्त विकृत होकर फोड़े फुन्सी निकल आते हैं। मांस तमोगुणी है। शर्करामय पदार्थ हानिकर है।

ब्रह्मचारी को हलका, सादा सुपाच्य, भोजन करना चाहिए। प्राचीन काल से ही हमारे यहाँ शाकाहार और फलाहार का प्रचार रहा है। ब्रह्मचारी अधिक से अधिक फलों तथा तरकारियाँ प्रयोग करे। हम देखते हैं कि जो पशु-पक्षी प्राकृतिक भोजन करते हैं, वे स्वस्थ और दीर्घजीवी होते हैं। हमारे पुराने आचार्य मिर्च मसालों के पक्ष में नहीं हैं। कच्चा और प्राकृतिक आहार फल, दूध, मेवे, घृत, शहद, तरकारियाँ जैसे—खीरा, ककड़ी, टमाटर, गाजर, अनार, आंवला, मुनक्का, खजूर, छुआरा, फालसा, खिरनी, नींबू, अंजीर विशेष हितकर हैं।। अनाजों में लाल शाठी चावल, जौ, गेहूँ, मूंग, मसूड़, अरहर, सेंधा नमक ये उत्तम हैं। शाक तरकारियों में परवल, लौकी, ननुआ, बैंगन, भिण्डी आदि पत्ती वाली सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, पात गोभी, मूली, मौसमी फलों से रक्त में क्षारता बढ़ती है और अनेक रोग दूर होते हैं। ये सात्विक आहार ब्रह्मचारी के लिये विशेष उपयोगी हैं।

ब्रह्मचारी थोड़ा खाये और जो खाये उसे खूब चबा २ कर, कुचल २ कर खाये, लार का अधिकाधिक मिश्रण करे। अधिक खाने वाला कभी वीर्य नहीं रोक सकता।

अनेक व्यक्तियों की यह गलत धारणा है कि खूब दूध मलाई मिठाई उड़ाने से नष्ट किया हुआ वीर्य पुनः बन जाता है। यह विचार नितान्त भ्रांत है। वीर्य को बनाने में वही एक मास लगता है। अधिक गरिष्ठ भोजन से शरीर में और भी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। धातु के नाश से रक्त के जीवाणु कमजोर पड़

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जाते हैं। अतः ऐसा भोजन वीर्य को और उछाल देता है। कुछ मूर्ख दवाइयों के पीछे हाथ धोकर पड़ जाते हैं। कोई भी दवाई तुरन्त शक्ति या वीर्य पुष्टि नहीं प्रदान कर सकती। अधिकतर बाजारू दवाइयाँ ऐसा उत्तेजक गुण रखती हैं कि उससे खाने वाले को प्रारम्भ में शक्ति आती हुई मालूम होती है किन्तु यह क्षणिक होती है। अतः ब्रह्मचारी को इन पौष्टिक दवाइयों से बड़ा सावधान रहना चाहिये। वीर्य तो सादे सस्ते, स्वच्छ और स्वल्प भोजन से ही मिल सकता है पर संयम की आवश्यकता है। सूखी रोटी भी हमें स्वास्थ्य बल, उत्साह दे सकती है यदि हम अन्न में 'ब्रह्म दृष्टि' रक्खें। ब्रह्म की भावना से हम साधारण भोजन में से प्राणतत्व खींच सकते हैं।

व्यसनों को त्याग दीजिए—ब्रह्मचारी को समस्त व्यसनों से दूर रहना चाहिये क्योंकि इनसे अनावश्यक उत्तेजना उत्पन्न होती है, रक्त में उष्णता बढ़ती है और वीर्य उछल पड़ता है। जितना आज बीड़ी, सिगरेट का प्रचार है इतना शायद कभी भी नहीं रहा। तम्बाकू प्रत्यक्ष विष है। एक विशेषज्ञ की राय है कि तम्बाकू के सेवन से उत्तेजित होकर वीर्य पतला पड़ जाता है, पुरुषत्व क्षीण होता है, बिगड़ जाता है, नेत्र ज्योति मन्द पड़ जाती है, मस्तिष्क व छाती कमजोर हो जाती है, खाँसी, दमा बढ़ते हैं। आलस्य, कार्य में अनिच्छा, हृदय की धकधकाहट, व्यर्थ की चिन्ता व अनिद्रा बढ़ती है, मुख से बुरी गन्ध आती है शारीरिक, मानसिक, आर्थिक व सामाजिक भयङ्कर हानि होती है।"

तमाखू कहता है कि "महाराज कलि का मैं दूत हूँ। उन्हीं

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

की आज्ञा से उस पवित्र चातुर्वर्ण्य को जिसे विधाता ने धर्माचरण के लिये बनाया है, बलपूर्वक नष्ट-भ्रष्ट और एकाकार करने के लिए इस संसार में अवतीर्ण हुआ हूँ।

ब्रह्मचारी को तम्बाकू किसी भी रूप में भूल कर भी न लेना चाहिए, इसके गुलाम बनने से पापों की एक सेना हमारे ऊपर आक्रमण करती है, चरित्र शिथिल हो जाता है और मनुष्य शराबखोरी और व्यभिचार की ओर झुक जाता है, सत्यासत्य, नीति-अनीति का विवेक नष्ट हो जात है। अन्य मादक पदार्थों की अपेक्षा तम्बाकू से बुद्धि को अधिक हानि होती है। इन्द्रिय उत्तेजना, स्मरण शक्ति को हानि, चित्त की चंचलता और मस्तिष्क के अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। अतः इस कालकूट से ब्रह्मचारी को बड़ा सावधान रहना चाहिये।

शराब तो साक्षात् विष है। शराबी अक्सर व्यभिचारी होता है। उसे धर्म, नीति, सदाचार का ज्ञान कहाँ? शराब की उत्तेजना में मनुष्य पशु से भी बदतर हो जाता है और अपने मनोवेगों का गुलाम बन जाता है। शराब से स्मरण शक्ति पंगु हो जाती है और उसके बिगड़ते ही कल्पना, मनन, विवेचन, ध्यान, निर्णय आदि सूक्ष्म मानसिक शक्तियाँ नष्ट हो जाती हैं, मन अश्लील कल्पनाओं से भर जाता है, स्नायु निर्बल हो जाते हैं और उनकी शक्ति कम होते ही एकाग्रता, चिंतन और निर्णय शक्ति पंगु हो जाती है।

चाय को लोग साधारण पेय समझते हैं किन्तु साधारण दीखने वाली यह चीज भी दुष्परिणामों से भरी है। इससे जीवन शक्ति का ही नाश नहीं होता प्रत्युत स्नायुओं की क्षणिक उत्तेजना से इसका नैतिक प्रभाव बड़ा पड़ता है। जो व्यक्ति

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अधिक चाय पीते हैं वे प्रायः चिड़चिड़े, क्रोधी, अग्निमांद्य और अजीर्ण के शिकार, शारीरिक दौर्बल्य से ग्रस्त रहते हैं। अतः इसे त्याग देना चाहिये।

भांग, गांजा, चरस प्राचीनता प्रेमी व्यसनियों की प्रिय वस्तु है। साधू-सन्त, वैरागी मन्दिरों में रहकर इन व्यसनों का प्रयोग करते हैं। ब्रह्मचारी यदि इनकी संगति में बैठे तो उसे कहीं उनकी देखा-देखी उन लोगों का अनुकरण न करने लगना चाहिये।

व्यभिचार एक ऐसी सुन्दर और आकर्षक शक्ति वाला दैत्य है जो अपनी सुन्दर मूर्ति से लोगों को मौत के घाट उतारता है। भयङ्कर से भयङ्कर परिणाम, पाप इस व्यसन से होते हैं। आज समाज में जो विषय लोलुपता दिखाई देती है, जो पापाचार फैला हुआ है, उसका एक कारण उत्तेजक कामवासना को जगाने वाला दूषित साहित्य है। व्यभिचार से सावधान रहने को भी लेखक इस ढङ्ग से लिखते हैं कि पापों से सावधान होने के बजाय उस ओर और प्रवृत्ति होती है। ऐसे पतित साहित्य से ब्रह्मचारी बड़ा सावधान रहे। व्यभिचार के कई कारण हैं। जैसे—घर का गंदा या बुरा वातावरण। बुरी सोहबत, कुसंगति, नौकरों की संगति, दुश्चरित्र पाठक और छात्राओं के संचालक सिनेमा, नाटक, समाज की अश्लील गालियाँ गाने, होली, कजली इत्यादि। अनेक व्यक्ति केवल मनोविनोद के लिये कौतूहल वश व्यभिचार के शिकार बनते हैं।

ब्रह्मचारियो! इस पाप से सावधान! इसमें कहीं न फँस जाना, अन्यथा सर दर्द, बदहजमी, रीढ़ की बीमारियाँ, मिर्गी बहुमूत्र, पक्षाघात, वीर्यपात, स्वप्नदोष, नपुंसकता, क्षय, पागल-

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पन और अन्ततः मृत्यु के शिकार बनोगे। इन सब रोगों का प्रधान कारण वीर्य पात है। वीर्य की रक्षा करो, इन सबसे मुक्त हो जाओगे। अस्वाभाविक वीर्यपात बलबुद्धि, प्रतिभा, स्वातंत्र्य भावना का नाशक है। अतः सावधान!

गुप्तांगों का शौच—गुप्तांगों के स्पर्श से मन में काम वासना का उद्रेक होता है। अनेक व्यक्ति गुप्तांगों की उचित सफाई नहीं करते, अतः उनमें मैल जमा हो जाता है और खुजली होती है, खुजली करने से इन्द्रियों में उत्तेजना होने लगती है। मन गर्हित विचारों से भर जाता है और गुप्त वासना जाग्रत हो जाती है। जननेन्द्रिय में शरीर की तमाम कोमल नसें इकट्ठी होती हैं अतः उनका शौच ब्रह्मचारी के लिए अति आवश्यक है।

अशुचिस्थानों का स्पर्श न कीजिये, न उसकी ओर दृष्टि पात ही कीजिए अन्यथा मन में वासना का उद्रेक हो जायगा। काम रिपु जाग्रत होने पर आप अपने को न सम्हाल सकेंगे। गुप्तांगों को देखने मात्र से ही वासना का तांडव प्रारम्भ हो जावेगा क्योंकि गन्दे विचारों से इन्द्रियां लुब्ध हो जावेंगी। स्नान करते समय साबुन से सफाई से धो डालिये, शौच के समय भी स्वच्छता से, धो डालने की आदत बनाओ। मैल एकत्रित न होने दीजिए। हमारे पूर्व पुरुषों ऋषि मुनियों ने मूत्र त्याग के समय तक जल ले जाने की आज्ञा दी है। इसका उद्देश्य यही है कि मूत्र त्याग के पश्चात् इन्द्रिय स्नान करा दिया जाय। मूत्र के कण उसमें न लगें। मलमूत्र त्यागने के पश्चात् स्वच्छता से हाथ पाँव धोने चाहिये। शौच क्रिया में काफी पानी ले जाइये। गुप्त

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

इन्द्रिय की त्वचा में मल एकत्रित न हो जाय, यह ध्यान रखिये। ठण्डे जल से गुप्तेन्द्रिय को स्नान करा देने से मन शान्त हो जाता है। समस्त वासनाऐं दब जाती हैं और मन पर काबू हो जाता है।

ब्रह्मचारी को उचित तो यही है कि टट्टी के पश्चात् स्नान करे किन्तु यदि यह सम्भव न हो तो कम से कम वस्त्र बदल लेना चाहिए। मिट्टी से हाथ धोने के पश्चात् पुनः एक बार साबुन से स्वच्छता पूर्वक हाथ धोने चाहिए। मूत्र त्यागने के पश्चात् ठण्डे जल से इन्द्रिय स्नान अवश्य करना चाहिए। इसके द्वारा आप अपने विकार, आसुरी विचार, मनोवेगों, राक्षसी कल्पनाओं को वश में कर सकेंगे। ब्रह्मचारी को इन्द्रिय स्नान, स्वच्छता और गुप्तांगों की उचित सफाई का ध्यान रखना चाहिए। सत्यव्रत जी लिखते हैं 'जननेन्द्रिय को परब्रह्म की उत्पादक शक्ति का चिन्ह समझना चाहिए। उसकी ओर जाते ही दैवी भावों का उदय होना चाहिए। इन्द्रिय स्पर्श कभी न करना चाहिए। ऐसे कार्य की ओर कभी भूल कर भी ध्यान नहीं देना चाहिए जिसे खुले करते हुए हृदय में पाप की लज्जा तथा भय की अशंका होती है। ऐसा कार्य सदा पापमय होता है। यही पाप की पहचान है। जननेन्द्रिय के अगले हिस्से को, धीरे से उसकी ऊपर त्वचा पीछे हटाकर शुद्ध भाव से, प्रति दिन धोना एक धार्मिक कृत्य के रूप में करना चाहिए। इस समय हृदय में परमात्मा की मातृ शक्ति का ध्यान करते रहना चाहिए।"

आपके शरीर का प्रत्येक अङ्ग पवित्र हेतु से बना है। उसमें दैवी शक्तियों का अस्तित्व है। गन्दगी के लिए कहीं भी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

गुंजायश नहीं रक्खी गई है। इन्द्रियों की स्वच्छता पर मन की स्वच्छता, आत्मा की स्वच्छता निर्भर है। इन्द्रिय, अङ्ग प्रत्यंगों की अशुचिता का स्पष्ट परिणाम निंद्य वासना मय विचार, कुत्सित कल्पनाओं की वृद्धि और अन्ततः वीर्य नाश है।

गुह्येन्द्रिय को हर प्रकार से स्वच्छ रखना सीखिये। उसे शीतल जल से मल-मूत्र त्याग के पश्चात् धोया कीजिए। इन्द्रिय स्पर्श के समय ब्रह्मचारी अधिक घर्षण न करे अन्यथा उत्तेजना होनी सम्भव है। ठन्डे जल से इन्द्रिय स्नान कराने से सब नसों में शीतलता रहती है, इन्द्रियों की चञ्चलता नष्ट होती है और मन शान्त और उत्फुल्ल रहता है। चूँकि वासना का संबंध गुप्तेन्द्रिय से है, अतः उसके शौच, स्वच्छता, निर्मलता की बड़ी सावधानी रखनी चाहिए।

शरीर को बलवान बनाइये—बलवान् शरीर आध्यात्मिक उन्नति और ब्रह्ममय जीवन के लिये अत्यन्त आवश्यक है। बलवान् शरीर से आत्मा बलवान् बनती है, मन प्रसन्न रहता है और मनोद्वेगों को रोकने, चित्तवृत्ति के निरोध करने में सहायता मिलती है। बलवान् व्यक्ति, काम के दैत्य भावों, पाशविक वृत्तियों, वासना और दूषित विकारों का दृढ़ता पूर्वक दमन कर सकता है। कमजोर व्यक्तियों को कामदेव पटक २ कर मारता है। आसुरी विचार नाच नचाते हैं, मन चञ्चल रहता है। उसके विकार बलवान् होते है और इच्छा शक्ति पंगु बन जाती है।

उच्च और पवित्र दिशाओं में चित्त वृत्तियों को एकाग्र करने के लिए ब्रह्मचारी का बलवान् शरीर चाहिए। ब्रह्मचारियो! मजबूत बनो, अङ्ग-अङ्ग को व्यायाम से दृढ़ करो, अणु-अणु में जीवन शक्ति भर लो। शक्तिशाली ब्रह्मचारी के

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

पास मन को चञ्चल करने वाला, अन्तस्थल को अशान्त करने वाला, प्रचंड विकारों के वशीभूत करने वाला कोई मानसिक राक्षस नहीं आ सकता।

अपनी परिस्थिति, शक्ति और हैसियत के अनुसार प्रत्येक ब्रह्मचारी व्यायाम चुन ले। सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, आसन, दण्ड, बैठक, डम्बल, तैरना, कूदना श्वास-प्रश्वास, की कसरतें चुन लेनी चाहिये। सूर्य नमस्कार के व्यायामों द्वारा सूर्य की रश्मियों द्वारा प्राण तत्त्व हमारे फेफड़ों में प्रवेश करता है। श्वास-प्रश्वास द्वारा फेफड़ों की अच्छी कसरत हो जाती है। प्राणायाम द्वारा आनन्द, बल, नवस्फूर्ति मिलती है। आलस्य में न रहें। जो कुछ भी हो सके थोड़ा बहुत व्यायाम अवश्य करें। जो सारे दिन आलस्य की केंचुली में बन्द पड़ा रहेगा, वह भला किस प्रकार ब्रह्मचर्य स्थित रख सकता है? ब्रह्मचारी तो स्वस्थ, कुशाग्र, बुद्धिमान्, स्फूर्तिमान होता है। शारीरिक बल से उसे आत्मबल प्राप्त होता है।

नियमित व्यायाम करने से हमारी समस्त नीच इन्द्रियाँ फीकी पड़ जाती हैं और पाप वासनाएँ तत्काल दब जाती हैं। रक्त का प्रवाह प्रत्येक अंग में तीव्र गति से होने लगता है। नियमित व्यायाम करने वाले पहलवान् पूर्ण शान्त, निर्विकारी, ब्रह्मचारी और दीर्घ जीवी रहते हैं। व्यायाम आत्मोद्धार का गुप्त उपाय है। इस अमृत संजीवनी का उचित प्रयोग होना चाहिए।

ब्राह्म मुहूर्त से लाभ उठाइये—कवियों ने ब्राह्म मुहूर्त को लेकर मधुर कल्पनाएँ की हैं—प्रातःकालीन सुखद समीर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सुरम्य सरोवरों, ऊषा की रस भरी आभा और स्वर्णमयी रश्मियों की थिरकन के जो गीत गाये हैं, वे नितान्त सत्य हैं। सर्वोदय का आगमन, जीवन, बल, आशा, उत्साह, नवजीवन का द्योतक है। सूर्य भगवान् की प्रथम किरण के स्पर्श मात्र से समस्त प्रकृति गद्-गद् हो चारों ओर सुगंधित सौरभ, मतवाली महक अलौकिक आनन्द, सुमधुर गुंजान, अनूठी कान्ति बखेरती फिरती है।

चाणक्य नीति में कहा है, "सूर्योदय के समय सोने वाले को, चाहे वह चक्रधारी विष्णु ही क्यों न हो, लक्ष्मी छोड़ देती है। संसार के प्रायः सब दीर्घजीवी महापुरुष बड़े बड़े योगी मुनि तपस्वी सूर्योदय से पूर्व ब्राह्ममुहूर्त में उठने के अभ्यासी थे। बाल सूर्य की प्रथम रश्मियों को नेत्र पर लेना, सूर्य को अर्घ्य देना, सूर्योदय के समय दर्शन करना इसी महत्ता के द्योतक हैं। इस मंगलमय समय को ब्राह्मनुहूर्त कहा गया है। ब्राह्ममुहूर्त सूर्योदय से डेढ़ घण्टे पूर्व होता है। ब्रह्मचारी को ब्राह्ममुहूर्त में शय्या त्याग कर शौचादि नित्य कर्मों से निवृत्त होना अनिवार्य है। कहा है—

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत स्वास्थ्यो रक्षार्थ मायुषः।
तत्र दुःखस्य शान्तर्थे स्मरेद्धि मधुसूदनम्॥

अर्थात्—"स्वस्थ मनुष्य को चाहिए कि वह अपने जीवन की रक्षा के निमित्त ब्राह्ममुहूर्त में उठ जाय तथा दुःखनाश के लिये भगवान् का भजन करे।

ब्रह्मचारी को जल्दी सोने और जल्दी उठने का अभ्यास होना चाहिये। प्रातःकाल आलस्य में बिस्तर पर पड़े रहने से अनेक प्रकार की कुत्सित वासनाएँ हमें अशान्त कर देती हैं, मनोवृत्तियाँ अनुचित मार्गों की ओर आसानी से प्रवृत्त

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हो जाती है। कामवासना प्रायः ऐसे ही व्यक्ति को तङ्ग करती है, जो आलस्य में अधजगे शय्या पर पड़ा रहता है। काम, क्रोध, आलस्य, निद्रा मैथुन—इनमें ज्यों-ज्यों अधिक फँसो, त्यों-त्यों ये अधिकाधिक सताते हैं। स्वामी शिवानन्द जी ब्राह्ममुहूर्त के विषय में लिखते हैं, "प्रातःकाल को अमृत बेला कहते हैं। सच-मुच सृष्टि के इस प्रातःकालीन दिव्य अमृत को त्यागने वाला पुरुष जल्दी ही वृद्ध एवं मृत के तुल्य हो जाता है। हमारे ऋषि मुनि इसी अमृत का नित्यशः ब्राह्म मुहूर्त में यथेष्ट सेवन कर इतने चंगे और चैतन्यमय बने हुए थे, रातभर के आराम के कारण प्रातःकाल में सम्पूर्ण शक्तियाँ अत्यन्त सतेज और बलिष्ठ रहती हैं। ऋषि ब्राह्ममुहूर्त में उठकर सर्व प्रथम शक्तिमान परमात्मा का ध्यान करते थे,जिससे परमात्मा की शक्ति प्रवेश करती थी और बड़े-बड़े राजा भी उनके सामने सिर झुकाते थे यदि हम चाहते हैं कि हमारे सम्पूर्ण काम, क्रोध अन्तर्बाह्य शत्रु हमारे सामने सिर झुकावें और संसार में हमारी कीर्ति हो तो हमें प्रातः काल उठने का अभ्यास डालना चाहिये।"

पाश्चात्य विद्वानों का मत है कि रात्रि में मनुष्य अपनी दूषित वायु—कार बोनिक ऐसिड गैस को बाहर फेंकता है और इसी दूषित वायु को ग्रहण कर वृक्ष प्राणवायु—आक्सिजन—को छोड़ा करते हैं। अतएव ऐसे समय शुद्ध वायु प्राप्त होती है। इस स्वस्थ वायुसे सब दिशाएँ व्याप्त होती है और वह श्वासोच्छ्वास द्वारा फेफड़ों में जाकर फेफड़ों के समस्त विकारों को दूर कर शरीर में प्राण संजीवन कर हमें नीरोग रखता है।

ब्राह्ममुहूर्त की वायु में बुद्धि विकास का परिमाण

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अधिक मात्रा में विद्यमान रहता है, रक्त की स्वच्छता एवं गति बढ़ जाती है और मस्तिष्क पुष्ट बनता है ! सर वाल्टर स्काट का कथन है कि प्रातःकालीन वायु स्मरण शक्ति और कल्पना शक्ति में आश्चर्य जनक तीव्रता एवं सजगता उत्पन्न करती है नए-नए विचार पैदा कर उल्लास, उत्साह और उत्फुल्लता की अभिवृद्धि करती है।

इस शरीर का आत्मा से क्या सम्बन्ध है ? सब जीवों के साथ परमात्मा को क्या सरोकार है ?—शय्या से उठते ही पहले इस तत्व पर मन केन्द्रीभूत कीजिए। तत्पश्चात् 'जगत् में कल्याण भरा है, यह सोचिए। फिर शौचादि से निवृत्ति हो पूजन भजन गीता पाठ कीजिए। फिर जो ॐ भूर्भुवः स्वः- इन तीनों को प्रकाशित करने वाले और आम चैतन्य का विकाश करने वाले हैं, उन परमदेव परमेश्वर का स्मरण करते हुए घूमने निकल पड़िये। आपकी मुख कांति द्विगुणित होगी, बुद्धि का विकाश होगा, पवित्र विचार पवित्र रक्त और पवित्र चिंतन से आप में नई स्फूर्ति का संचार होगा। मन के विकल्प वासनापूर्ण इच्छायें, चंचल मनोवृत्तियाँ नष्ट हो जायेंगी।

प्रातःकाल जल्दी उठने के लिए यह आवश्यक है कि जल्दी ही सोया जाय। बारह बजे के पहिले की एक घटा नींद बाद के दो घण्टों के बराबर होती है। ब्रह्मचर्य रक्षा के लिए दस बजे, उससे पूर्व ही सो जाय और प्रातःकाल चार बजे शय्या त्याग करदे। प्रातःकाल हम आलस्य में पड़े रह जाते हैं तो स्वप्नदोष हो जाता है। स्वप्नदोष अन्तिम पहर में होता है। मूत्र त्यागने में जहाँ आलस्य हुआ कि स्वप्नदोष हो जाता है। अतः चार बजे ही उठ बैठना चाहिए। जो व्यक्ति ब्राह्म

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

मुहूर्त में पड़े-पड़े खुर्राटे लेते हैं। अल्पायु आलसी दरिद्र हठी और बुरे विचार वाले बनते हैं। ब्रह्मचारी का सोना जागना नियमित होना चाहिए। प्रातःकाल उठकर मन में इस प्रकार के भाव रखने चाहिये—

"गर्हित वासनाएँ, कामोत्तेजक विचार धाराएँ, मेरी मनः शान्ति को भङ्ग नहीं करतीं। सांसारिक माया, मोह, प्रपंच, व्यर्थ के धूंओं में फँसकर मैं अपने हृदय की शान्ति को नहीं खोता। मेरा मन स्वस्थ है, चित्त समतोल है, हृदय में भक्ति-प्रेम और शान्ति का स्रोत खुल गया है। मोह, काम, शङ्का, भय शोक और वासना की तरंगें मेरे मानस सरोवर में अन्तर्द्वन्द्व नहीं मचा सकतीं। मैं उद्वेग और मनोवेगों पर पूर्ण नियंत्रण रखता हूँ।"

कोई पवित्र भजन गुन-गुनाते हुए उठिये। अपने आपको वीर्यवान् होने के संकेत दीजिए। यदि हम अपने आपको वीर्यवान् कहेंगे, समझेंगे वैसा ही उच्चारण करेंगे। और वैसा ही अभिनय करेंगे तो हम अनायास ही वीर्यवान् बनते जायेंगे। अतः इसी प्रकार का भाव हमें प्रातःकालीन स्तुति प्रार्थना में लाना चाहिए। ब्रह्मचारी को प्रातःकाल उठते ही दो चार भजन अत्यन्त प्रेम से गाने चाहिए। उत्तमोत्तम भक्तिपूर्ण पदों का पाठ करने से दैवी तेज प्रकट होता है और समस्त दुश्चिन्ताओं का नाश होता है। अतः आप ब्रह्मचर्य-धारण का दृढ़ संकल्प मन में रखकर शुभ सङ्कल्प से अपना दिन प्रारम्भ किया कीजिये। ये पवित्र भजन शिव संकल्प, शुभ भावना स्थूल रूप में मूर्तिमान होकर प्रकट होंगे। हम अपने गुप्तमन में जिन चित्रों की सृष्टि करते हैं, वे व्यवहार में स्थूल रूप में प्रकट होते हैं। इसलिए वेद में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कहा गया है—"साधको तुम्हारी कल्पना सदा सर्वदा शिव संकल्पमयी हो "तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तुः"। अपने अन्तःकरण में पवित्र अनन्त स्वरूप परमात्मा के मानसिक चित्र की रचना किया करो।

कामवासना को भूखे मारिये—उपवास आत्म शुद्धि का सर्वोत्तम उपाय है। आयुर्वेद मेंकहा है, "अग्नि आहार को पचाती है और उपवास दोषों (वासना, कुत्सित कल्पना आंतरिक विकार) को पचाता अर्थात् नष्ट करता है।' उपवास हमारे शरीर का एकत्रित मल निकालता है, मानसिक मल भी दूर होता है। जब हम अनेक प्रकार के भोजनों से उदर को भर लेते हैं, तो मन की चंचलता और बढ़ जाती है। भरे पेट पर हमें शरारत की सूझती है। प्रकृति ने दोष निवारण की जो विधियां निकाली हैं, उपवास उसमें सर्वोत्कृष्ट है उपवास की रोग तथा मन का मैल दूर करने की शक्ति पर प्राचीन ऋषि मुनियों को बड़ी श्रद्धा थी। अब धीरे-धीरे लोग उपवास के महत्व को मानने लगे हैं।

ब्रह्मचारी के लिए मास में दो उपवास (एकादशी) यथेष्ट हैं। वह अलसी नहीं होता, सदैव काम काज भजन पूजन में निरत रहता है इससे शरीर में गन्दगी कम इकट्ठी होती है किन्तु फिर भी मास में दो उपवास अतीव आवश्यक है। अनेक व्यक्ति यह समझते हैं कि उपवास प्रारम्भ करने से पूर्व खूब भोजन किया जाय और उपवास तोड़ने पर फलाहार के साथ-साथ मिठाई, रबड़ी इत्यादि गरिष्ठ पदार्थ लिये जांय। यह धारणा नितान्त मूर्खतापूर्ण है। जब आप कोष्ठ शुद्धि अथवा आत्म-शुद्धि के निमित्त उपवास करते हैं, तो भोजन ठूँसने से क्या लाभ ? उपवास करने का मुख्य आशय

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

तो इन्द्रियों की प्रबलता एवं चंचलता नष्ट करना है। अतः भोजन खान-पान के बखेड़े से दूर रह कर ब्रह्मचारी को अपना अधिकांश समय आत्मचिन्तन में लगाना चाहिए। किसी ग्रन्थ का अध्ययन करे, साधु महात्माओं का सत्संग करे, या स्वास्थ्य रक्षा के लिये किसी रमणीय प्राकृतिक स्थान में टहले। सिनेमा, ताश, शतरंज या नाच गाने में व्यर्थ समय नष्ट न करे। उपवास के समय मानसिक स्थिति शान्त, धर्मरत रहनी चाहिये यदि ब्रह्मचारी किसी भय एवं चिन्ता के कारण उपवास नहीं कर सकता तो उपवास न करना ही उत्तम है। उपवास के समय चित्त वृत्ति उच्च विषयों पर एकाग्र करना चाहिए, अपनी शक्तियों का कम से कम क्षय करना चाहिए।

साधारण उपवास में थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहना चाहिये प्यास के अनुसार पानी की मात्रा में न्यूनाधिक परिवर्तन करना चाहिए। निर्जल उपवास शरीर की गन्दगी को बहुत तेजी से निकालता है किन्तु यह अपेक्षाकृत कठिन है। जल का प्रयोग अनेक दृष्टियों से उत्तम है। उपवास के साथ प्राणायाम, कसरत, मालिश, धूप से स्वास्थ्य सुधारना चाहिये।

प्राणायाम किया कीजिये—मन तथा इन्द्रियों को पवित्र व स्थिर करने के लिए प्राणायाम अद्वितीय है। प्राणायाम से रोगी भी निरोगी और पतित व्यक्ति भी ब्रह्मचारी बन सकता है। मनुस्मृति में लिखा है—"जैसे अग्नि में तपाने से स्वर्णादि धातुओं का मल नष्ट होकर शुद्ध हो जाता है, वैसे ही प्राणायाम करने से मन आदि इन्द्रियों के दोष क्षीण होकर निर्मल हो जाते हैं।" प्राणायाम से मन की अवस्था शान्त और

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

स्थिर हो जाती है और चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाता है। इस अवस्था में ब्रह्मचारी को जो आनन्द होता है, वह अवर्णनीय है। यदि आप ब्रह्मचर्य स्थिर रखना चाहते हो तो प्राणों पर काबू करने के लिये प्राणायाम अवश्य कीजिये।

प्राणायाम से अनेक लाभ हैं मन और चित्त की वृत्ति का निरोध होकर ज्ञान प्राप्त होता है, आयुष्य की वृद्धि होती है, सूक्ष्म और स्थूल दोनों प्रकार के शरीरों का विकाश होता है, इन्द्रयों पर बहुत शीघ्र विजय प्राप्त होती है, वीर्य ऊर्ध्वगामी और अमोघ हो जाता है, धारणा शक्ति का विकास, दिव्य बुद्धि की प्राप्ति और विषय वासना का नाश होता है। शारीरक विकार दूर होकर मन हलका हो जाता है।

प्राणायाम तीन प्रकार का होता है—पूरक, कुम्भक और रेचक। पूरक अर्थात् शरीर में शुद्ध वायु पूर्ण रूप से भरना। शुद्ध वायु के भरने से रक्त पवित्र होता है, प्राणवायु से नवजीवन प्राप्त होता है। कुम्भक का अर्थ है—फेफड़ों में भरी हुई वायु को स्थिर रखना और रेचक का अभिप्राय है हवा को धीरे-धीरे बाहर निकालना। इन तीनों क्रियाओं का मतलब यही है कि हम श्वास प्रश्वास की क्रियाओं को करें फेफड़ों में धीरे २ हवा भरें उसे कुछ देर तक अन्दर रक्खें, स्थिर रखें और तत्पश्चात धीरे धीरे बाहर निकालें इन क्रियाओं से दूषित वायु बाहर निकलेगी और शुद्ध वायु से फेफड़े अपना कार्य अच्छी तरह कर सकेंगे। नासिका एक स्वर से वायु भरना और दूसरे से निकालना भी अत्युत्तम है। पूरक, कुम्भक और रेचक तीनों मिलकर प्राणायाम हुआ। यह क्रिया बार २ होनी चाहिए।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्राणायाम से आत्मबल बढ़ता है और विचारों से सात्विक भावनाएँ उठने लगती हैं, मस्तिष्क की थकान दूर हो जाती है आत्मज्योति जाग्रत होने लगती है और वीर्य शुद्ध बनता है। प्राणायाम से ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है। अतः दीर्घायु, निरोग ब्रह्मचारी और सामर्थ्य सम्पन्न बनने के लिये प्राणायाम की प्रचंड शक्ति को अपनाइये।

उद्योगी बनिये—आलस्य जीवन का मैल है। काम में आने वाला औजार चमकदार रहता और अधिक चलता है। उसी भांति जो ब्रह्मचारी सदा उद्योग में प्रवृत्त रहता है, व्यर्थ गप-शप में, निन्दा,पर छिद्रान्वेषण में अपना समय नहीं लगाता वह कामवासना को दमन कर सकता है। ऐसे उद्योगी व्यक्ति के पास वासना पूर्ति के लिये समय ही कहाँ? आलसी व्यक्ति को कामदेव पटक-पटक कर मारता है। किन्तु जो सदा सुकर्मों में प्रवृत्त रहता है, आलस्य को मार भगाता है, वह निरन्तर प्रगतिवान् रहता है। निरुद्योगी पुरुष कभी ब्रह्मचर्य धारण नहीं कर सकता, सततोद्योगी अपनी कांति सुगन्ध से सबका मन मोह सकता है। उद्योग से नीच वासनायें स्वयं दब जाती हैं।

ब्रह्मचारियो! अपने जीवन का एक पल भी व्यर्थ बरबाद न करो। कुछ न कुछ करते रहो। आलसी मस्तिष्क शैतान का पिटारा बन जाता है। उद्योगी के पास आलस्य नहीं पटक सकता। वह जगत् का कल्याण भी कर सकता है,साथ ही समाज सेवा, जनता में धर्म प्रचार भी पर्याप्त रूप से कर सकता है। वह निकम्मा न रहे, अपने जीवन के प्रत्येक पल का सदुपयोग करे, उद्योगी बने।

मुद्रक—युग निर्माण प्रेस, मथुरा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

युग निर्माण मिशन–संक्षिप्त परिचय

उद्देश्य– मनुष्य में देवत्व का उदय, धरती पर स्वर्ग का अवतरण, व्यक्ति निर्माण, परिवार निर्माण, समाज निर्माण । विचार क्रांति, नैतिक क्रांति, सामाजिक क्रांति । जन–मानस का भावनात्मक परिष्कार ।

गठन– नव निर्माण के लिए तत्पर नित्य श्रमदान और अंशदान करने वाले पाँच लाख कर्मनिष्ठों का पारिवारिक गठन । दस–दस की टोलियाँ उत्कृष्ट चिन्तन और आदर्श कर्तृत्व के लिए निरत । प्रचारात्मक, रचनात्मक और सुधारात्मक कार्यक्रमों द्वारा मानवीय गरिमा को उभारने वाली गतिविधियों में संलग्न समुदाय ।

आधार– सदस्यों का दैनिक श्रमदान, अंशदान । बीस पैसा नित्य और एक घण्टा समय का नियमित अनुदान । इसी सामर्थ्य के बलबूते अनेकों अति महत्वपूर्ण गतिविधियों का गत 30 वर्ष से संचालन ।

संस्थान– (१) गायत्री तपोभूमि, मथुरा (२) युग निर्माण योजना, मथुरा (३) शांतिकुंज, हरिद्वार (४) ब्रह्मवर्चस, हरिद्वार (५) गायत्री ज्ञान पीठ, अहमदाबाद (६) पू. गुरुदेव की जन्मस्थली, आंवलखेड़ा जिला–आगरा ।

प्रकाशन–'युग निर्माण योजना' हिन्दी, युग शक्ति गायत्री' गुजराती व उड़िया मासिक पत्रिकाओं का नियमित प्रकाशन । ग्राहक संख्या लाखों में । जीवन साधना के संदर्भ में ५०० पुस्तकों का प्रकाशन देश की कई महत्वपूर्ण भाषाओं में निजी प्रेस द्वारा ।

गतिविधियाँ व प्रचार–धर्मतन्त्र से लोक शिक्षण, अग्नि साक्षी में सत्प्रवृत्तियाँ अपनाने के संकल्प, रामायण व गीता के माध्यम से लोक शिक्षण । एक सौ पूर्ण समयदानी, सुयोग्य, सुसंस्कृत प्रचारकों का संगठन । नौ–नौ दिवसों के साधना सत्र और एक–एक महीने के युग शिल्पी सत्र ।

निर्माण विद्यालय मथुरा, ब्रह्मवर्चस् साधना हरिद्वार । टेप रिकार्डरों
देश का विस्तार । कार्यक्षेत्र समस्त भारतवर्ष व विदेशों में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अन्तिम सन्देश

अस्सी वर्ष जी गयी लम्बी सोद्देश्य शरीर यात्रा पूरी हुई । इस अवधि में परमात्मा को हर पल अपने हृदय और अन्तःकरण में प्रतिष्ठित मानकर एक-एक क्षण का पूरा उपयोग किया है । शरीर अब विद्रोह कर रहा है, यूँ उसे कुछ दिन और घसीटा भी जा सकता है, पर जो कार्य परोक्ष मार्ग दर्शक सत्ता ने सौंपे हैं, वे सूक्ष्म और कारण शरीर से ही संपन्न हो सकते हैं । ऐसी स्थिति में कृशकाय शरीर से मोह का कोई औचित्य नहीं है ।

"ज्योति बुझ गई", यह भी नहीं समझा जाना चाहिये । अब तक के जीवन में जितना कार्य इस स्थूल शरीर ने किया है, उससे सौ गुना सूक्ष्म अन्तःकरण से संभव हुआ है । आगे का लक्ष्य विराट है । संसार भर के छः अरब मनुष्यों की अन्तश्चेतना को प्रभावित और प्रेरित करने, उनमें आध्यात्मिक प्रकाश और ब्रह्मवर्चस् जगाने का कार्य पराशक्ति से ही संभव है । परिजन, जिन्हें हमने ममत्व के सूत्र से बाँधकर परिवार के रूप में विस्तृत रूप दे दिया है, संभवतः स्थूल नेत्रों से हमारी काया को नहीं देख पायेंगे, पर हम उन्हें विश्वास दिलाते हैं कि इस शताब्दी के अन्त तक, जब तक सूक्ष्म शरीर कारण के स्तर तक न पहुँच जाय, हम शान्तिकुञ्ज परिसर व प्रत्येक परिजन के अन्तःकरण में विद्यमान रहकर अपने बालकों में नवजीवन और उत्साह भरते रहेंगे । उनकी समस्या का समाधान उसी प्रकार निकलता रहेगा, जैसा कि हमारी उपस्थिति में उन्हें उपलब्ध होता ।

हमारे आपसी सम्बन्ध अब और भी प्रगाढ़ हो जायेंगे क्योंकि हम बिछुड़ने के लिये नहीं जुड़े थे । हमें एक क्षण के लिये भुला पाना आत्मीय परिजनों के लिये कठिन हो जायेगा ।

ब्रह्मकमल के रूप में हम तो खिल चुके, किन्तु उसकी शोभा और सुगन्धि के विस्तार हेतु ऐसे अगणित ब्रह्मबीज-देवमानव उत्पन्न कर जा रहे हैं, जो खिलकर समूचे संस्कृति सरोवर को सौन्दर्य सुवास से भर सकें, मानवता को निहाल कर सकें ।

ब्रह्मनिष्ठ आत्माओं का उत्पादन, प्रशिक्षण एवं युग निर्माण के महान कार्यों में उनका नियोजन बड़ा कार्य है । यह कार्य हमारे उत्तराधिकारियों को करना है । शक्ति हमारी काम करेगी तथा प्रचण्ड शक्ति प्रवाह अगणित देवात्माओं को इस मिशन से अगले दिनों जोड़ेगा । उन्हें संरक्षण, स्नेह देने-खरादने, सँवारने का कार्य माताजी सम्पन्न करेंगी । हम सतयुग की वापसी के सरंजाम में जुट जायेंगे । जो भी संकल्पनायें नवयुग के सम्बन्ध में हमने की थीं, वे साकार होकर रहेंगी । इसी निमित्त काय पिंजर का सीमित परिसर छोड़कर हम विराट घनीभूत प्राण ऊर्जा के रूप में विस्तृत होने जा रहे हैं ।

देव समुदाय के सभी परिजनों को मेरे कोटि-कोटि आशीर्वाद, आत्मिक प्रगति की दिशा में अग्रसर होने हेतु अगणित शुभकामनायें ।

-श्रीराम शर्मा आचार्य

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :

ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता :** विचारों को परिस्कृत और ऊँचा उथाने मे समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार :** जिन्हों ने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वाँ प्रज्ञा पुराण की रचना भी की ।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक :** मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने मे समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया ।

- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार :** जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी ।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता :** जिन्हों ने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है "।
- **'२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' के उद्घोषक :** जिन्हों ने '२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सैनानी :** जिन्हों ने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रुप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक :** जिन्हों ने गायत्री और यज्ञ को रुढियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्‌बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी :** जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षों में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक :** जिन्हों ने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोडों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया ।
- **समाज सुधारक :** जिन्हों ने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढियों की समाप्ति हेतु अद्‌भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरुप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक :** जिन्हों ने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की । लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया ।
- **अवतारी चेतना :** जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोंडों व्यक्ति उस ओर चल पड़े ।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार,समाज,राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at
www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org